





































- عملکرد مثبت بانک سینا در نظام بانکداری الکترونیک (گزارش بانک مرکزی به رئیس جمهور).
- تقدیر بانک مرکزی ج.ا.ا از بانک سینا در خصوص همکاری خوب و موفق شعب بانک سینا در اجرای طرح هدفمندسازی یارانه ها.
- ارتقای نسبت سهم بانک سینا (سهم بازاری) از سپرده های سیستم بانکی و حجم نقدینگی کشور.
- پائین بودن نسبت سهم مطالبات معوق به تسهیلات پرداختی در بانک سینا.
- توفیق در فعال سازی نسخه جدید اینترنت بانک سینا در میان بانک های خصوصی.
- جزء بانکهای دارای بیشترین تراکنش های موفق شتایی و بالاترین میزان در دسترس بودن در سیستم بانکی مطابق گزارش بانک مرکزی ج.ا.ا.
- انجام سرمایه گذاری مهم و پربازده میان مدت و بلندمدت.
- قرار گرفتن در میان ۵ شرکت برتر بازار بورس، از لحاظ قدرت نقد شوندگی سهام.

وضعیت شاخص های عمده کارایی در بانک سینا				
شرح	۱۳۹۰	۱۳۸۹	۱۳۸۸	
<b>سودآوری (میانجی به ریال، نسبتها به درصد)</b>				
رشد درآمدها (درصد)	۳۰	۳۴	۱۹	
رشد سود خالص (درصد)	۳۹	۳۹	۳۴	
ROA (نسبت سود خالص به متوسط دارایی ها) - درصد	۲/۸۷	۲/۸۲	۲/۱۹	
ROE (نسبت سود خالص به متوسط حقوق صاحبان سهام) - درصد	۲۶	۳۴	۲۶	
سود واقعی هر سهم (EPS) - ریال	۴۱۱	۳۹۴	۲۵۰	
سود نقدی هر سهم (DPS) - ریال	۴۳۵	۳۲۷/۲۲	۲۲۰	
<b>کارایی عملیات (میانجی به میلیون ریال، نسبتها به درصد)</b>				
نسبت مانده تسهیلات (اصل)*** به مانده کل سپرده ها (درصد)	۸۱	۸۶	۸۳	
نسبت مانده تسهیلات (اصل)*** به مجموع دارائیا (درصد)	۶۸	۷۵	۷۰	
سراه (درصد) مانده سپرده های هر شیع در بانک (میلیون ریال)	۱۸۲,۵۴۹	۱۲۶,۱۶۲	۱۰۷,۲۷۸	
سراه (درصد) مانده تسهیلات اعتباری (اصل)*** هرشیع در بانک (میلیون ریال)	۱۵۱,۵۲۷	۱۱۵,۳۲۵	۸۷,۰۸۹	
نسبت مجموع درآمدها به متوسط دارایی ها (درصد)	۱۷	۱۸	۱۸	
نسبت هزینه اداره عملیات بانک به متوسط دارائیا (درصد)	۱/۹۷	۱/۸۵	۱/۸۷	
نسبت درآمد تسهیلات به مجموع درآمدها (درصد)	۸۳	۸۵	۹۰	
<b>ریسک عملیات (درصد)</b>				
نسبت کفایت سرمایه (درصد)	۱۵/۵	۱۲	۱۱/۲	
<b>توسعه فعالیتها</b>				
رشد جذب (رسوب) سپرده ها (درصد)	۲۴	۳۸	۲۲	
رشد مانده اصل تسهیلات اعتباری (درصد)	۲۵	۴۴	۲۸	
تعداد شعب (دهه)	۲۶۸	۲۴۴	۲۶۲	
تعداد کارکنان (هزار)	۲,۳۴۴	۲,۱۷۹	۲,۰۶۷	
<b>نسبت های عمومی (درصد)</b>				
نسبت بدهی (کل بدهی ها به کل دارائیا) - درصد	۸۸	۹۱	۹۲	
<b>کارایی و بهره وری نیروی انسانی (میانجی به میلیون ریال)***</b>				
سراه مجموع درآمدها	۴,۳۵۴	۳,۵۵۵	۲,۸۰۳	
سراه (درصد) مجموع مانده سپرده ها	۶۱,۴۳۵	۱۶,۹۹۶	۱۳,۵۸۳	
سراه (درصد) مجموع دارائیا	۲۵,۱۷۷	۱۹,۷۰۳	۱۵,۲۷۲	
سراه (درصد) مجموع مانده اصل تسهیلات ***	۱۷,۵۸۱	۱۴,۳۰۹	۱۱,۰۱۵	

<b>ترازنامه (اصلی)</b>				
<b>در تاریخ ۲۹ اسفند ماه ۱۳۹۰</b>				
دارائیاها	۱۳۹۰	۱۳۸۹	بدهیاها و حقوق صاحبان سهام	۱۳۹۰
موجودی نقد	۴	۳,۳۵۷	بدهی به بانکها و موسسات اعتباری	۳۷۱,۵۸۸
مطالبات از بانک مرکزی	۵	۱,۵۹۱,۱۸۲	سپرده های دیداری	۳,۶۳۵,۵۰۰
مطالبات از سایر بانکها و موسسات اعتباری	۶	۳,۱۲۶,۳۳۷	سپرده های قرض الحسنه سپست واداران و مشابه	۷۸۸,۳۳۷
تسهیلات اعتباری	۷	۴۳,۳۵۸,۳۶۶	سپرده های سرمایه گذاری مدت دار	۳۴,۱۳۶,۰۰۴
سایر حسابهای دریافتی	۸	۴۳۸,۹۲۳	سایر سپرده ها	۲۲۶,۳۴۶
اوراق مشارکت	۹	۱۱۴,۸۸۶	مطالبات پرداختی	۱۱۴,۸۸۶
سرمایه گذارها	۱۰	۷,۵۶۱,۳۱۰	سود پرداختی به سپرده گذاران	۸۴۳,۸۸۳
دارائیاها بابت مشهود	۱۱	۱,۶۸۱,۱۵۸	ذخایر و سایر بدهیاها	۱,۳۰۶,۳۸۸
دارائیاها نامشهود	۱۲	۲,۴۳۸,۰۶۱	سود سهام پرداختی	۵,۹۷۲
سایر دارائیاها	۱۳	۹,۰۴۴,۹۱۱	ذخیره مزایای پایان خدمت کارکنان	۱۷۹,۳۹۸
			جمع بدهیاها	۵۸,۴۴۱,۱۵۵
			حقوق صاحبان سهام :	
			سرمایه (۶۰۰۰۰ میلیون سهم ۱۰۰۰۰ ریالی نام پرداخت شده)	۳,۰۰۰,۰۰۰
			اندوخته قانونی	۴۹۰,۴۵۴
			مازاد تجدید ارزیابی دارائیاها	۰
			سود انباشته	۹۹۴,۰۱۴
			جمع حقوق صاحبان سهام	۴,۴۹۰,۵۵۸
			جمع بدهیاها و حقوق صاحبان سهام	۶۶,۷۷۸,۴۸۸
تعهدات مشتریان بابت اعتبارات اسنادی	۲۵	۱,۴۸۸,۴۷۷	تعهدات بانک بابت اعتبارات اسنادی	۱,۴۴۱,۷۸۵
تعهدات مشتریان بابت ضمانت نامه ها	۲۵	۱,۹۰۴,۶۳۸	تعهدات بانک بابت ضمانت نامه ها	۱,۸۲۷,۲۶۵
سایر تعهدات مشتریان	۲۵	۱۳,۸۳۳	سایر تعهدات بانک	۵۳,۳۵۵
وجود اداره شده و موارد مشابه	۲۵	۳۹,۹۱۷	طرف وجود اداره شده و موارد مشابه	۳۹,۹۱۷
حسابهای انتظامی	۲۵	۱۲۸,۱۷۴,۶۶۲	طرف حسابهای انتظامی	۱۲۸,۱۷۴,۶۶۲

یادداشت های توضیحی همراه، بخش جدایی ناپذیر صورتهای مالی است .

<b>صورت سود و زیان (اصلی)</b>				
<b>برای سال مالی منتهی به ۲۹ اسفند ماه ۱۳۹۰</b>				
پارداخت	۱۳۹۰	۱۳۸۹	(تجدید ارایه شده)	
درآمد های مشاع :	میلیون ریال	میلیون ریال	میلیون ریال	
سود تسهیلات اعتباری	۲۸	۸۰,۷۲,۴۱۴	۶,۴۳۲,۳۲۲	
سود حاصل از سرمایه گذاریها و سپرده گذاریها	۲۹	۶۱۳,۵۵۲	۴۸۸,۴۳۴	
سود علی الحساب سپرده های سرمایه گذاری	۳۰	(۶,۲۷۴,۱۴۱)	(۴,۴۵۲,۹۷۵)	
تفاوت سود قطعی و علی الحساب سپرده های سرمایه گذاری	۳۱	-	(۳۲۰,۱۵۰)	
سوم سود سپرده گذاران		(۶,۲۷۴,۱۴۱)	(۴,۷۷۳,۱۲۵)	
سوم بانک از درآمد های مشاع (شامل حق االوکه)		۲,۴۱۱,۸۲۵	۲,۱۴۷,۶۳۱	
درآمد های غیر مشاع :				
سود تسهیلات اعتباری - ایزی	۳۲	۱۱۸,۵۹۷	۴۹,۴۵۲	
سود حاصل از سرمایه گذاریها و سپرده گذاریها - ایزی	۳۳	۵۹۹,۸۲۱	۴۱۴,۷۲۷	
درآمد کارمزد	۳۴	۴۰,۵۶۹۹	۱۸۶,۳۲۹	
نتیجه مبادلات ارزی	۳۵	۱۱۷,۰۳۹	۵,۵۱۹	
سایر درآمدها	۳۶	۴۰,۳۰۱	۷۵,۳۲۹	
جمع درآمد ها		۱,۲۲۱,۵۵۷	۷۱۱,۳۲۶	
کسر می شود هزینه ها :				
هزینه های اداری و عمومی	۳۷	(۱,۱۲۶,۸۷۵)	(۷۷۴,۶۰۳)	
هزینه مطالبات مشکوک الوصول	۳۸	(۵۵۴,۸۹۶)	(۵۵۴,۶۳۳)	
هزینه های مالی	۳۹	(۱۱۳,۳۱۰)	(۱۹۱,۴۴۱)	
سایر هزینه ها	۴۰	(۲۷,۱۴۸)	(۱۳,۶۶۱)	
سود قبل از مالیات		(۱,۸۲۴,۱۲۹)	(۱,۵۴۳,۳۲۸)	
مالیات	۱۹	۱۸۰,۹۲۵۳	۱۳۱,۵۵۷۹	
سود خالص		(۱,۶۴۳,۱۱۸)	(۱۳۴,۴۳۳)	
		۱,۶۴۲,۱۳۵	۱,۱۸۱,۱۴۶	
<b>گردش حساب سود انباشته</b>				
سود خالص		۱,۶۴۲,۱۳۵	۱,۱۸۱,۱۴۶	
سود انباشته در ابتدای سال		۱,۰۱۰,۶۴۹	۵۵۴,۹۲۶	
تعدیلات سنواتی	۴۱	(۱,۶۳۵)	(۳۳,۹۸۹)	
سود انباشته در ابتدای سال - تعدیل شده		۹۹۴,۰۱۴	۵۳۰,۹۳۷	
سود سهام سال قبل - مصوب مجمع	۲۲-۱	(۱,۰۰۰,۰۰۰)	(۵۴۰,۰۰۰)	
پاداش هیئت مدیره - مصوب مجمع		(۳,۳۰۰)	(۲,۰۰۰)	
سود قابل تخصیص		(۹,۲۸۶)	(۱۰,۰۶۳)	
تخصیص سود :				
اندوخته قانونی	۲۶	(۲۴۳,۸۲۵)	(۱۷۶,۰۶۹)	
سود انباشته در پایان دوره		۱,۳۸۹,۰۲۴	۹۹۴,۰۱۴	

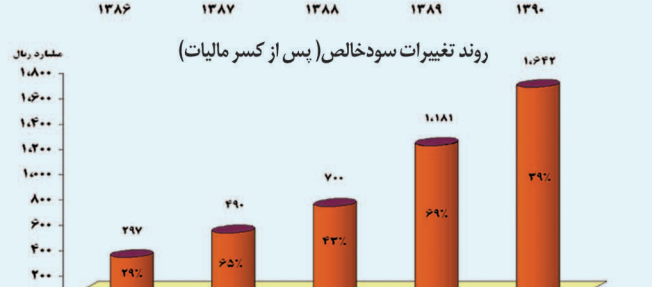
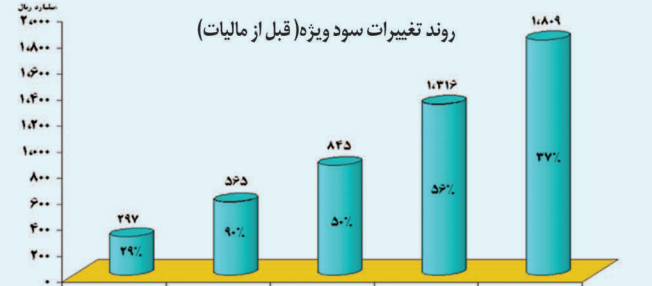
یادداشت های توضیحی همراه، بخش جدایی ناپذیر صورتهای مالی است .



مقایسه سپرده های بانک سینا با نظام بانکی کشور حکایت از افزایش سهم بازاری بانک سینا از نقدینگی کل کشور می باشد بطوریکه این سهم از ۱/۴۱٪ در سال ۸۹ به ۱/۶٪ در پایان سال ۹۰ افزایش یافته است.

#### شاخص های مالی بانک

بنابر گزارش هیأت مدیره، جمع دارائیاها بانک سینا در پایان سال ۹۰ معادل ۶۶,۷۷۸ میلیارد ریال بوده که نسبت به سال قبل رشد ۴۰٪ را نشان می دهد. نسبت کفایت سرمایه که از تقسیم سرمایه پایه به دارائیاها ی موزون شده بر حسب ضرایب ریسک، حاصل می گردد، در بانک سینا و در پایان سال ۹۰ معادل ۱۵/۵٪ می باشد و این درحالی است که این نسبت در پایان سال ۸۹ معادل ۱۲٪ بوده است. همچنین در سال مالی مورد گزارش مجموع درآمد های بانک مبلغ ۹,۹۰۷ میلیارد ریال بوده، که نسبت به سال مالی قبل از رشدی به میزان ۳۰٪ برخوردار گردیده و رقم عمده مبلغ فوق، مربوط به سود تسهیلات اعتباری (به مبلغ ۸,۲۱۵ میلیارد ریال که سهمی معادل ۸۳٪ از درآمد بانک را شامل می گردد) با رشدی معادل ۲۷٪ می باشد. سود قبل از کسر مالیات بانک سینا در سال ۹۰ معادل ۱,۸۰۹ میلیارد ریال بوده که ۳۷٪ رشد را نسبت به سال قبل نشان می دهد.



#### وضعیت شاخص های عملکرد بانکداری الکترونیک بانک سینا

بانک سینا به منظور افزایش سرعت و سهولت ارائه خدمات به مشتریان و در راستای ارتقا سطح رضایات آنها و اشاعه فرهنگ استفاده از ابزارهای نوین خدمات بانکی، تمامی شعب را مجهز به سیستم متمرکز بانکداری (core Banking) نموده تا از این طریق خدمات بانکی برخط (online) به مشتریان خود در سراسر کشور ارائه نماید. بطوریکه بررسی وضعیت تراکنشهای بانکی این بانک نشان می دهد که در سال ۹۰ تنها ۱۰ درصد تراکنشهای بانکی بانک سینا به صورت حضوری در شعب پذیرفته شده است و مابقی این تراکنشها به صورت غیرحضوری و از طریق اینترنت بانک، تلفن بانک، SMS بانک، ATM، POS، فروشگاههای و سامانجام می پذیرد.



مطابق آخرین گزارشات آماری و ارزیابی بعمل آمده توسط بانک مرکزی ج.ا.ا بانک سینا در بین بانکهای کشور دارای یکی از بیشترین تراکنش های موفق شتایی برخوردار بوده، بطوریکه نسبت تراکنش های موفق شتایی بانک سینا به تعداد کل تراکنش های شتایی با میانگین بالای ۹۷ درصد، بالاترین نسبت را بین بانکهای کشور به خود اختصاص داده است و همچنین بانک سینا با ۹۷/۹۹ درصد در دسترس بودن، جزء الکترونیکی ترین بانکهای می باشد. مجموع تعداد کارتهای بانک سینا (اعم از نقدی، اعتباری، هدیه و خرید) در پایان سال ۹۰ به بیش از ۱ میلیون ۷۶۱ هزار کارت افزایش یافته است که رشد ۷۰ درصدی نسبت به سال قبل را نشان می دهد. تعداد دستگاه های ATM بانک سینا در پایان سال ۳۹۳,۹۰ دستگاه و تعداد POS فروشگاههای نیز ۶,۷۷۲ دستگاه گزارش شده است.

عنوان	واحد سنجش	عملکرد سال ۱۳۹۰	عملکرد سال ۱۳۸۹	عملکرد سال ۱۳۸۸
ATM	دستگاه	۳۳۳	۲۳۶	۲۲۷
انواع پایانه های الکترونیکی	دستگاه	۳۳۱	۲۲۲	۲۷۸
Pin Pad	دستگاه	۶۲۷	۵	-
کارت نقدی	کارت	۱,۱۱۸,۴۱۲	۸۰,۲۰۶۲	۵۲۲,۵۱۲
کارت اعتباری	کارت	۱۵۸,۸۲۲	۲,۳۲۸	۱۱۲
کارت های بانکی	کارت	۶۱۴,۸۲۰	۳۹,۴۲۸	۶۶,۲۲۲
تعداد استفاده	نفر	۷۸,۳۰۵	۵۲,۲۲۶	۲۵,۱۴۹
تعداد از خدمات	نفر	۱۱۰,۷۸۸	۷۵,۵۲۸	۵۱,۷۶۹
نوع ام ام ام بانک	نفر	۲۰۵,۶۳۲	۸۶,۶۶۹	۲۸,۵۰۳
موبایل بانک	نفر	۶۰,۷۸۸	۵	-
تراکنشهای	تراکنش	۷۸,۷۸۱,۳۲۶	۵۶,۱۰۸۳۴	۳۱,۲۰۴۹۱
بانکی	تراکنش	۶۲۴,۵۲۴	۱۹,۷۲۹	۴۸۵۱

جلسه مجمع عمومی عادی سالیانه صاحبان سهام بانک سینا با حضور بیش از ۹۷ درصد از سهامداران و به ریاست آقای رحمت اله صادقیان نماینده سهامدار عمده در روز سه شنبه مورخ ۹۱/۰۴/۲۷ در سالن اجتماعات هتل استقلال تهران برگزار شد. هیئت رئیسه مجمع مرکب از آقایان بهزاد گلکار نماینده شرکت مادر تخصصی مالی و سرمایه گذاری سینا، حمید توفیقی نماینده گسترش الکترونیک سینا، حسین فرزاد معاون اعتبارات بانک سینا و نمایندگان سازمان بورس اوراق بهادار و سازمان حسابرسی بود. در این جلسه دکتر عبدالناصر همتی نایب رئیس هیئت مدیره و مدیر عامل بانک سینا با اشاره به اهم اقدامات انجام شده و برنامه های در دست اجرای بانک، سال ۹۰ را سال حضور فعال بانک سینا در عرصه بانکداری دانست و اهم اقدامات انجام شده بانک سینا را در سومین سال فعالیت بانکی به شرح ذیل تشریح نمود.

- انجام اقدامات افزایش سرمایه بانک از مبلغ ۳,۰۰۰ میلیارد ریال به مبلغ ۴,۰۰۰ میلیارد ریال و ثبت در اداره ثبت شرکتها.
- اخذ مجوز افزایش سرمایه از بانک مرکزی ج.ا.ا و سازمان بورس و اوراق بهادار.
- توسعه شعب ارزی، بهینه سازی، جابه جایی، تقلیل فعالیت و افتتاح شعب در مناطق پربازده اقتصادی و نیز بهبود ساختار سازمانی.
- جایگزینی و تعدیل ترکیب نیروی انسانی به سمت نیروی ماهر، تحصیل کرده و جوان و آشنا به بانکداری نوین.
- ارتقاء بهبود و تغییر سیستمهای نرم افزاری و انعقاد قراردادهای پشتیبانی نرم افزاری و سخت افزاری.

- توسعه خدمات و استفاده از فناوری پیشرفته و صدور آئی انواع کارتهای بانکی.
- افزایش مراکز خرید اینترنتی و سامانه های خدماتی (از جمله سامانه ۱۸۱۸ مخابرات و ...)
- خرید و نصب دستگاه های A.T.M سالی در مراکز تجاری و اقتصادی و نیز نصب و راه اندازی دستگاه های pos در شعب و مراکز مورد درخواست مشتریان.
- راه اندازی سامانه پایایای الکترونیکی (پایا) (فاز واربز مستقیم با DC).
- اخذ مجوز ایجاد صرافی از بانک مرکزی جمهوری اسلامی ایران.
- توسعه سید سرمایه گذاری بانک با هدف بالا بردن سودآوری بانک.
- بهسازی سیستم یکپارچه عملیات بانکی و سیستم بانکداری بین الملل.
- بهینه سازی نرم افزاری عملیاتی و تکمیل عملیات سایت سازی مرکز داده پشتیبان اصفهان و تأمین تجهیزات شبکه و سرورهای مربوطه .
- راه اندازی سوییچ جدید خدمات الکترونیکی بانک سینا (موسوم به سوییچ SIPA) به منظور افزایش حجم تراکنشهای موفق درگاه های الکترونیکی و امکان واربز آئی به پرداخت های الکترونیکی و همچنین اتصال به سوییچ سایر کشورها.
- تهیه و تصویب گزارش شناخت تکنولوژی بانک سینا (در راستای عملیاتی نمودن استراتژیهای ۶ گانه برنامه میان مدت توسعه سه ساله بانک).
- تهیه و آماده سازی گزارش شناخت و برنامه استراتژیک بازاریابی (در راستای عملیاتی نمودن استراتژیهای ۶ گانه برنامه میان مدت توسعه سه ساله بانک).
- تهیه و آماده سازی گزارش شناخت توسعه منابع انسانی (در راستای عملیاتی نمودن استراتژیهای ۶ گانه برنامه میان مدت توسعه سه ساله بانک).

مدیر عامل بانک سینا اظهار داشت بانک سینا در سال ۹۰ عملکرد مناسبی در جذب سپرده های مردمی، اعطای تسهیلات متنوع در بخش های مختلف اقتصادی و ارائه انواع خدمات نوین بانکی از خود نشان داده است، بطوریکه در سال ۹۰ حجم سپرده های بانک بیش از ۳۴ درصد رشد داشت. بگفته دکتر همتی علیرغم رقابت سنگین در بازار پول و ورود موسسات اعتباری و بانکهای خصوصی جدید به عرصه رقابت، بانک سینا ضمن تکمیل چرخه فعالیت های بانکی خود در سال ۹۰ توانست EPS مناسبی را برای سهامداران تأمین نماید.

علیرغم فراز و فرودهای اقتصاد کشور و بازار سرمایه کشور، توسعه سید سرمایه گذاری های بانک و بالا رفتن پتانسیل سودآوری مالی موجب استقبال خوب سهام بانک در بورس شد. دکتر همتی تأکید کرد: در سال ۹۰ سهام بانک سینا همچنان جزء ۵ شرکت نقد شونده بورس طی یکساله ۹۰ بوده است.

- مدیریت بانک سینا ضمن اشاره به لزوم پیگیری برنامه میان مدت توسعه سه ساله بانک جهت دستیابی به جایگاه ممتاز و بالاتر در نظام بانکی کشور و تبیین اهداف مصوب این برنامه که از سال ۸۹ آغاز و در سال ۹۱ به پایان می رسد، به شرح ذیل تشریح نمود.
- افزایش سودآوری بانک
- افزایش سهم بازاری بانک در بازار پول
- ایجاد شرایط مناسب در ارائه خدمات بانکداری بین الملل
- ارتقاء توان رقابتی در ارائه خدمات بانکداری الکترونیک
- افزایش بهره وری نیروی انسانی
- گسترش زنجیره وری در مناطق پربازده اقتصادی
- حفظ و ارتقاء امنیت اطلاعات بانکی مشتریان

وی اظهار داشت در راستای توسعه و بهینه سازی توزیع گستردگی شعب، بالاخص در مناطق پربازده اقتصادی، در سال ۹۰ فعالیت ۹ شعبه را تقلیل داده و یا در شعب دیگر ادغام نموده و به جای آنها ۹ شعبه در تهران و سایر استانها افتتاح نموده بطوریکه تا پایان سال ۹۰ تعداد شعب بانک به ۲۶۸ شعبه رسیده و تعداد کارکنان آن به ۲,۳۴۴ نفر افزایش یافته است. وی همچنین با اشاره به سرمایه گذاری های انجام شده در سال های ۸۹ و ۹۰ اظهار نمود که این سرمایه گذاری ها در سال جاری و سال های آتی به بهره برداری خواهد رسید که مطمئناً حاصل این سرمایه گذاری ها در سودآوری آتی بانک سینا محسوس خواهد بود. وی در پایان از اعتماد خانواده بزرگ مشتریان بانک تجلیل کرده و از حمایت های سهامداران بانک قدرتی و تلاشهای کارکنان و مدیران بانک را ستود. در این جلسه پس از قرائت گزارش فعالیت هیئت مدیره، گزارش عملکرد مالی و سود و زیان بانک سینا مطرح و به تصویب مجمع رسید. از جمله مهمترین موارد تصویب شده تصویب و ابلاغ برنامه و بودجه سال ۹۰ و تقسیم سود بانک بین صاحبان سهام بود.

در این جلسه مقرر شد مبلغ ۳۴۵ ریال به هر سهم پرداخت شود.

همچنین سازمان حسابرسی به عنوان حسابرס مستقل و بازرس قانونی برای سال مالی ۹۱ انتخاب شد و روزنامه اطلاعات به عنوان روزنامه رسمی و کثیرالانتشار تعیین گردید و مقرر شد که کلیه اخبار و اطلاعات مالی بانک نیز از طریق روزنامه دنیای اقتصاد منتشر شود.

#### گزارش عملکردی بانک سینا

#### تاریخچه فعالیت بانک سینا

بانک سینا از ابتدای شروع فعالیت خود با نام موسسه مالی اعتباری بنیاد در سال ۴۰۴۴ با سرمایه ۱۰ میلیارد ریال تأسیس گردید و در جهت دستیابی به سطح استانداردهای مورد پذیرش از طرف بانک مرکزی جمهوری اسلامی ایران برای "تبدیل شدن به بانک" سرمایه خود را به ۲,۰۰۰ میلیارد ریال، افزایش داد و در تاریخ ۸۶/۰۶/۱۴ مجوز ورود به بورس اوراق بهادار تهران را با نام "وسینا" با کد بورسی شماره ۵-۱۹-۶۵ اخذ نمود و در روزهای پایانی سال ۸۷ مجوز "تبدیل به بانک سینا" از بانک مرکزی جمهوری اسلامی ایران اخذ گردید و متع











الهیاجی کیڑک‌گاه

**افزایش ۱۸ درصدی حقوق بازنشستگان و مستمری بگیران**

**صندوق تأمین اجتماعی**

با موافقت دولت، مستمری‌های بازنشستگان و مستمری بگیران صندوق تأمین اجتماعی ۱۸ درصد افزایش یابد. به گزارش پایگاه اطلاع رسانی دولت، هیات وزیران با به پیشنهاد وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی و به استناد ماده(۹۶) قانون تأمین اجتماعی-مصوب ۱۳۴۴-و با توجه به تصمیم هیأت مدیره صندوق تأمین اجتماعی تصویب کرد. افزایش مستمری‌های بازنشستگان و مستمری بگیران صندوق تأمین اجتماعی به میزان ۱۸ درصد در سال ۱۳۹۱ مجاز است.

**دولت روزانه ۵۵ دلار برای هر پناهنده هزینه می کند**
مدیرکل اتباع و مهاجران خارجی وزارت کشور با اشاره به این که دولت روزانه برای هر پناهنده حدود ۵۵ هزار هزینه می کند، گفت: دولت به تناسب جمعیت پناهندگان، برای هر استان برنامه‌ریزی کرده و امکانات در نظر گرفته است.

سیدمحمد تهوری در گفت‌وگو با فارس افزود: دولت برای تحصیل افراد پناهنده به‌طور میانگین حدود یک میلیون و سیصد تا یک‌میلیون و هشتصد هزار تومان هزینه می کند و میانگین این مبلغ در مدارس غیر انتفاعی به سه میلیون تومان می‌رسد.وی درباره تردد اتباع خارجی در شهرهای مختلف کشور افزود: اتباع خارجی باید برگ تردد دریافت کنند تا دچار مشکل نشوند. مدیرکل اتباع و مهاجران خارجی درباره ازدواج اتباع خارجی بیان داشت: ازدواج افراد دارای کارت معتبر با افراد فاقد کارت تخلف محسوب شده و در نتیجه این ازدواج، فرد دارای کارت، غیر مجاز تلقی می‌شود.

**رئیس دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی منصوب شد**
وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی در حکمی دکتر حسن ابوالقاسمی سرپرست دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی را به عنوان رئیس این دانشگاه منصوب کرد.

به گزارش رسیده از وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی در حکم دکتر مر قیبه وحید دستجردی آمده است: به موجب این ابلاغ به سمت رئیس دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید بهشتی منصوب می‌شود تا به یاری خداوند متعال و رعایت جواب شرعی و قانونی نسبت به انجام امور محوله اقدام کند.

**عامل شهادت فرمانده نیروی انتظامی ایرانشهر مجازات شد**
سرویس حوادث: دادگستری کل سیستان و بلوچستان اعلام کرد: عامل شهادت فرمانده پیشین نیروی انتظامی ایرانشهر در زندان مرکزی زاهدان به دار مجازات آویخته شد.

به گزارش ایرنا بنا به نقل از روابط عمومی دادگستری، حکم اعدام عامل شهادت شهید سرپب دوم پاسدار غلامحسین جعفری فرمانده پیشین انتظامی ایرانشهر پس از تأیید توسط مراجع عالی قضایی کشور به سر محله جرجا در آید. ۱۳۸۵ هـ. ش. فرماندهی نیروی انتظامی ایرانشهر به سرپرستی سر جعفری با بعدای از اشرار سابقه‌دار این شهرستان در گیر شدند که در این درگیری فرمانده نیروی انتظامی ایرانشهر مورد اصابت گلوله قرار گرفت و پس از انتقال به بیمارستان بر اثر شدت جراحات وارده به شهادت رسید.

## سرقت ۲۰ میلیارد تومانی از بانک

قم- فرمانده انتظامی استان قم، به محض اطلاع از وقوع سرقت از دستگیری یکصد و هشتاد و سه نفر و یزای از کارآگاهان دولتی با سرقتی به ارزش ۲۰ میلیارد تومان در قحط خیز، به پایگاه خبری پلیس، جمعه به نقل از سردار کاظم مجتبیای اعلام کرد: چهار نفر سارق وارد یکی از بانک‌های دولتی استان شده بودند و به لحاظ نبودن تجهیزات ایمنی مناسب از قبیل دوربین، آژیر خطر و غیره با تهدید جاقاق دست و پایی نگهبان و کارمند بانک رایسته و برای جلوگیری از زاد و فریب آنها به دهشتنان چسب زده بودند. به گزارش ایرنا، یکی از متهمان با استفاده از بانک بانک اقدام به سرقت ۲۰ میلیارد تومان به صورت جابه‌جایی و حساب بانک مردم در حساب فرد دیگری که ساکن یکی از شهرهای همجوار است کرده بود.

سردار مجتبیای اضافه کرد:

## تیراندازی به سوی تماشاگران

## در یک سالن سینما

آمریکا-تیراندازی دو فرده مسلح در یک سالن شلوغ سینما در شهر «آنورا» ایالت کلرادو آمریکا ۱۵ قربانی گرفت و حدود ۵۰ تن هم زخمی شدند. به گزارش ایرنا بنا به نقل از خبرگزاری فرانسه، دانشنگن، افرامسلح که ماسک ضد گاز و جلیقه ضد گلوله پوشیده بودند، تماشاگران را در یک سالن سینما که برای نخستین بار فیلم جدید «ایتمن» را به نمایش گذاشته بود، به گلوله بستند.

## الهیاجی کیڑک‌گاه

## وقوع زمین لرزه ۴/۴ ریشتری در بدسکن

اکشمر- زمین لرزه‌ای به بزرگی ۴/۴ در مقیاس امواج درونی زمین(ریشتر) بابداد جمعه(دوشنبه) در بدسکن واقع در استان خراسان رضوی را لرزاند. به گزارش شیری، در وقت زلزله دانشگاه فردوسی مشهد؛ این زمین لرزه در ساعت ۴:۴۱ دقیقه و ۴۹ ثانیه بابداد جمعه به وقوع پیوست.

به جمعیت هلال احمر شهرستان اکشمر و بدسکن اعلام کرد: زلزله بابداد جمعه به ۳۰ واحد مسکونی روستایی در بدسکن آسیب وارد کرد. مروری شدنی در گفت و گو با ایرنا افزود: در این زلزله ۲۱ واحد مسکونی دروستان شکست؛ یک واحد و هشت روستای ابنو و هشت واحد در روستای علی آباد خسارت جزئی دیدند.

وی با اشاره به اینکه نیاز به اسیب‌شناسی اضطراری مردم اهالی این روستاها وجود ندارد؛ گفت: در این زمین لرزه و پنجره و واحد در روستای علی آباد شکست و به سه واحد مسکونی در روستای کشمر که مقاومت کمتری داشتند؛ آسیب بیشتری وارد شد.

### همدستی معاون بانک با سارقان مسلح

مشهد- فرمانده انتظامی استان خراسان رضوی از دستگیری اعضای شبکه سارقان مسلح بانک ملت شعبه طبر مشهر خیرداد، به صورت همزمان با دستگیری یکصد و هشتاد و سه نفر و یزای از کارآگاهان دولتی با سرقتی به ارزش ۲۰ میلیارد تومان در قحط خیز، به پایگاه خبری پلیس، جمعه به نقل از سردار کاظم مجتبیای اعلام کرد: چهار نفر سارق وارد یکی از بانک‌های دولتی استان شده بودند و به لحاظ نبودن تجهیزات ایمنی مناسب از قبیل دوربین، آژیر خطر و غیره با تهدید جاقاق دست و پایی نگهبان و کارمند بانک رایسته و برای جلوگیری از زاد و فریب آنها به دهشتنان چسب زده بودند. به گزارش ایرنا، یکی از متهمان با استفاده از بانک بانک اقدام به سرقت ۲۰ میلیارد تومان به صورت جابه‌جایی و حساب بانک مردم در حساب فرد دیگری که ساکن یکی از شهرهای همجوار است کرده بود.

به گزارش ایرنا، وی ادامه داد: این سارقان شامل چهار برادر و معاون شعبه بانکی بودند که مورد دستبرد قرار گرفته بود.وی اظهار داشت: این سارقان شب

بقیه از صفحه ۹
تصرفه-سازمان حفاظت محیط زیست موظف است نقشه تفهات چهارگانه موضوع قانون محیط زیست را به‌منصحت جغرافیایی تهیه نماید و در اختیار واحدهای ثبتی کشور قرار دهد.

تصرفه۲- در صورتی که اراضی مشمول این ماده در حرم شهرها واقع شده باشد، هیأت مکلف است نظر هر دو وزارتخانه راه و شهرسازی و جهاد کشاورزی را استعلام نماید.

ماده۴- در صورتی که تمام یا بخشی از اعیان در اراضی موضوعی احداث شده باشد، هیأت با موافقت متولی و اطلاع اوراق محل و رعایت مفاد و قننامه و چنانچه متولی متعوض نداشته باشد، با موافقت اوراق اطلاع و رعایت مفاد و قننامه و مصلحت متورق و عظیم و با در نظر گرفتن جمع حیات به موضوع رسیدگی و پس از تعیین اجرت عرصه و حقوق مورفوقه که حداکثر ظرف دو ماه توسط اداره مذکور شورای می‌گیرد به صدور رای اقدام می‌کند.

تصرفه۵- در صورت ارسال پاسخ در مهلت مودها به ادار پاسخ خارج واقع، هیأت با موافقت متولی و اطلاع اوراق محل و رعایت مفاد و قننامه و مصلحت متورق و عظیم و با در نظر گرفتن جمع حیات به موضوع رسیدگی و پس از تعیین اجرت عرصه و حقوق مورفوقه که حداکثر ظرف دو ماه توسط اداره مذکور شورای می‌گیرد به صدور رای اقدام می‌کند.

تصرفه۶- در صورت ارسال پاسخ در مهلت مودها به ادار پاسخ خارج واقع، هیأت با موافقت متولی و اطلاع اوراق محل و رعایت مفاد و قننامه و مصلحت متورق و عظیم و با در نظر گرفتن جمع حیات به موضوع رسیدگی و پس از تعیین اجرت عرصه و حقوق مورفوقه که حداکثر ظرف دو ماه توسط اداره مذکور شورای می‌گیرد به صدور رای اقدام می‌کند.
ماده۱۴- در هر گاه در قلمن ستمی از ملک مورد درخواست متقاضی، بلااظهارنامه ثبتی پذیرفته نشده یا تقدیم نشده باشد، هیأت به



سرویس خبر: فرمانده سپاه محمد رسول‌الله(ص) تهران بزرگ با بیان این که در عرصه جنگ نرم با تهدیدات سنگین دشمن روبه‌رو هستیم، از تدوین ۱۰۰ طرح و عملیاتی شدن ۲۰ اقدام راهبردی سپاه در برابر تهدیدات دشمن علیه ایران به ویژه تهران خبر داد. سردار کاظمینی در همایش «مجموعه و فرماندهان پایگاه‌های بسیج بزرگوار شد، افزود: با ایجاد هماهنگی و هم‌افزایی میان نیروهای فعال در جبهه مقابل تهدیدات، می‌توانیم در جنگ عرصه نرم به پیروزی برسیم و از مهم‌ترین نیروهای عمل‌کننده در این عرصه، انتمه جمعاعات و هیئات امنای مساجد و فرماندهان پایگاه‌های بسیج هستند.

سرویس حوادث: دادگستری کل سیستان و بلوچستان اعلام کرد: عامل شهادت فرمانده پیشین نیروی انتظامی ایرانشهر در زندان مرکزی زاهدان به دار مجازات آویخته شد. به گزارش ایرنا بنا به نقل از روابط عمومی دادگستری، حکم اعدام عامل شهادت شهید سرپب دوم پاسدار غلامحسین جعفری فرمانده پیشین انتظامی ایرانشهر پس از تأیید توسط مراجع عالی قضایی کشور به سر محله جرجا در آید. ۱۳۸۵ هـ. ش. فرماندهی نیروی انتظامی ایرانشهر به سرپرستی سر جعفری با بعدای از اشرار سابقه‌دار این شهرستان در گیر شدند که در این درگیری فرمانده نیروی انتظامی ایرانشهر مورد اصابت گلوله قرار گرفت و پس از انتقال به بیمارستان بر اثر شدت جراحات وارده به شهادت رسید.

معاون حمل و نقل و ترافیک شهردار تهران با بیان این که ایستگاه ارم سبز و اکباتان درخش غریبی شد، مترو فردا به طور رسمی افتتاح خواهد شد. گفت: براساس برنامه‌ریزی‌های صورت گرفته اقدامات تکمیلی در ایستگاه‌های پیاده‌رو درادی رسیده متر با پایان سال محقق می‌شود که براین اساس در تمامی ایستگاه‌های که کسری پله برقی دارند، پله برقی نصب خواهد شد.

به گزارش «تهران سبما» معاون حمل و نقل و ترافیک و جمعی از مدیران حوزه حمل و نقل از پروژه خط ۵ اتوبوس‌های تندرو (حداصل در دستش تا میدان آراژانتین، پروژه زیر گذر عابر پیاده در میدان آزادی، ایستگاه‌های ارم سبیز و اکباتان در توسعه غربی خط ۵ مترو تهران و

سرویس خبر:فرمانده ناجا از برخورد جدی با حرمت مساجد، شاه مبارک رمضان خبر داد؛ گفت: هماهنگی‌های لازم با اصناف برای پایداری از مسافران، گردشگران یا کسانی که بیچار به‌ایه نوعی دارای عذر شرعی هستند، شده است. به افزود: با اسردار سررتیب اسمعیل فعالیت مقدم در حاشیه مراسم رژه پرسنل نیروی انتظامی و مرزبانانی استان مازندران در ترورشر فریدونکنکار اعلام کرد و افزود: کسانی که دارای عذرشرعی یا بیمار به‌رنامه‌ها از روزه‌خواری علی‌تنند، با آنان به شدت برخورد خواهد شد.

وی به تعطیلی طرح‌های سالمسازی دریا در آیه ماه مبارک رمضان اشاره کرد و افزود: تعطیلی طرح‌ها با تصمیم مقامات دولتی صورت می‌گیرد و نیروی انتظامی مجری برنام‌ها آنان خواهد بود.

قبل از سرقت قصد داشتند با ایجاد برش قفل وارد بانک شوند، ولی با مشاهده گشت نیروی انتظامی در این خیابان از تصمیم خود منصرف شده بودند. سردار امیری مقدم گفت: سارقان مسلح بانک ملت روز بعد با همدستی معاون بانک واردان شده و یک میلیارد ریال وجه نقد سرقت کرده و متواری شده‌بودند. فرمانده انتظامی خراسان رضوی افزود: این افراد بر اثر صحنه‌سازی معاون بانک را با استفاده از سلاح فکدی قلابی زخمی کردند ولی بعد از دستگیری در مواجهه با شواهد پلیس آگاهی به این سرقت اعتراف کردند.

**مگر مادر و دختر در چاه**
مشهد- رئیس اورژانس ۱۱۵ مشهد گفت: یک فرد کشته کردن یک حلقه چاه فاضلاب در یکی از هتل آپارتمان‌های مشهد متأسفانه دو زن جان خود را از دست دادند.

دکتر محمدرضا شهری در این باره افزود: این حادثه صبح جمعه (دیروز) در حالی که اعضای یک خانواده زائر در لابی هتل مشغول خوردن صبحانه بودند، رخ داد.وی اظهار داشت: به محض اطلاع از این حادثه، مأمورین اورژانس ۱۱۵ مشهد به محل اعزام شدند. به گفته وی، کشته شدن یک خان‌ده یک چاه ۴۵ متر ساله و دختر ۲۳ ساله‌اش بودند. مدیر حوزه دو آتش نشانی مشهد نیز گفت: در این حادثه گروه‌های نجات ایستگاه شماره ۴ و شماره ۲۴ آتش نشانی مشهد به عمل اعزام شدند. ایستگاه نیروی افزود: فرد کشته کردن چاه فاضلاب باعث ایجاد گردابی به ابعاد دو متر در دو متر عمق پنج متر شده بود. وی گفت: اجساد مادر و دختر توسط مأمورین آتش نشانی پیدا کرد شد.

**سقوط یک فردن هواپیمای سبک در ارتفاعات رامسر**
توشهر- مدیرعامل جمعیت هلال احمر مازندران از سقوط یک فردن هواپیمای سبک دو نفره در ارتفاعات شهرستان رامسر خبر داد. مدیرعاملی سبک دو گفت: یک هواپیکار آبی از فرودان هواپما در ۱۲ مابلی جنوب رامسر در کوه‌های البرز سقوط کرده و به‌نظر می‌رسد دو سرنشین آن کشته شده‌اند.

## جزئیات قانون تعیین تکلیف اراضی و ساختمان‌های فاقد سند

ماده ۱- در مورد متصرفین اراضی مؤسسات و نهادهای عمومی غیر دولتی، هیأت باید نماینده تام‌الاختیار صدراعظم زمین را دعوت از نظر آن دستگاه استعلام نماید. در صورت ابلاغ دعوت‌نامه و عدم معرفی نماینده یا عدم اعلام پاسخ ظرف دو ماه، متخلف یا متخلفین به انفصال موقت از خدمت به مدت سه ماه تا یکسال توسط هیأت‌های رسیدگی به تخلفات اراضی در مراجع انضباطی مربوط محکوم می‌شوند. در صورت تکرار، متخلف یا متخلفین به انفصال دائم محکوم می‌گردند.

تصرفه۲ - شهرداری‌ها می‌توانند فقط درباره املاک اختصاصی خود با انتقال ملک به متصرف تبدیل نمایند.
ماده ۱۱- اعلام ارسال پاسخ از سوی مراجع مذکور در مواد (۸) و (۱۰) و تصرف ماده(۹) معارضه رسیدگی هیأت مبنی باشد.
ماده ۱۲- در مراجع مذکور در مواد (۹) و (۱۰) این قانون پس از ابلاغ رای قطعی هیأت و به ترتیب پرداخت جریمه زمین یا بهای آن به سوی متقاضی، مکلفند ظرف دو ماه نماینده خود را جهت افضای سند انتقال معرفی نمایند.

در غیر این صورت، اداره ثبت محل پس از اطمینان از پرداخت جریمه یا تعیین دیه‌های آن به تنظیم سند انتقال اقدام می‌نماید.

ماده۱۴- در هر گاه در قلمن ستمی از ملک مورد درخواست متقاضی، بلااظهارنامه ثبتی پذیرفته نشده یا تقدیم نشده باشد، هیأت به

## ۱۰۰ طرح سپاه تهران برای مقابله با تهدیدات دشمن

از سوی دشمنان، شکستن فضای غیراسلامی و تربیت نیروهای مؤمن و انقلابی، سردار کاظمینی با بیان این که ما برای تحقق چهار هدف بزرگ خود، ۲۰ اقدام عمده راهبردی در نظر گرفته‌ایم، اظهار داشت: این اقدامات شامل با قرآن، احیای امر به معروف و نهی از منکر و برنامه‌هایی از این دست می‌شود و برای اجرایی شدن این ۲۰ اقدام نیز ۱۰۰ طرح و ۵۶۶ اقدام عملیاتی طرحی کرده‌ایم. وی با بیان این که مجموعه این طرح‌ها با عنوان الیکب یا خانمنای نامگذاری شده است، تصریح کرد: محور اصلی طرح‌ها ما مساجد هستند و سه بخش دیگر یعنی خانه، مدرسه و محله نیز در محوریت قرار دارند.

فرمانده سپاه محمد رسول‌الله(ص) تهران با اشاره به موقعیت تهران و نقش مؤثر مساجد برای انتقال پیام امام(ره) که فرمودند «مسجد گستر است» تأکید کرد که نباید در جامعه انقلابی، اسلامی و شیعه ما و تهران، شاهد رواج فحشا و منکرات باشیم و وسایل برای ایمنای رادر جامعه داشته باشیم. وی گفت: وجود این موارد به دلیل آن است که ما از ظرفیت‌هایمان به خوبی بهره نبرده‌ایم. ما برای تربیت نیروهای

قاطع غیر همسطح کل‌ها در محدوده تهرانر دیدن کردند و از نزدیک در جریان آخرین وضع پیشرفت کاری این پروژه‌ها قرار گرفتند. براساس این گزارش، مهندس سید جعفر تشکری هاشمی در حاشیه این بازدید اظهار داشت: به‌پهر برداری از ایستگاه‌های اکباتان ما سبیز در بخش غربی خط ۵ مترو تهران، شاهد افزایش شمار سارقان در این خط خواهیم بود.

تشکری هاشمی درمورد احداث ۲ زیرگذر عابر پیاده در میدان آذی گفت: دو ضلع میدان آزادی ۲ زیرگذر عابر پیاده در دست ساخت است، یکی از این زیرگذرها پیشرفت ساخت ۵۰ درصدی داشته که شمال غرب میدان را به شمال شرق آن، از زیر بزرگراه محمد علی جناح،

فرمانده ناجا گفت: دریابانی گیلان و مازندران گزارش مناسبی داده‌اند و در واقع مسواحل دریا ارائه دادند که رشد خوب در خدمات رسانی به مردم با مشارکت دستگاه‌های محلی اجرایی قانون و حفظ ارزش‌های نظام را پاسداری می‌کنند.

ادامه داد که خدمت به مردم، شالوه فعالیت نیروی انتظامی و مرزبانان است. وی اضافه کرد: تأمین امنیت اجتماعی یکی از مهمترین نیازهای مردم است که باید آن توجه شود. احمدی مقدم به ماه مبارک رمضان اشاره کرد و ادامه داد: سوزساز و عبادت قسری باید زمینه‌ساز خدمت به انسان و اجتماع باشد و خدمت به مردم بالاترین عبادت است. او گفت: مرزبانانی مازندران نوباست اما سبما همه محرومیت از لحاظ زیر ساختارها و امکانات لازم توانسته است خدمات

امدادسانی به سبل زندگان گیلان بود برای یافتن لاشه هواپما و دو سرنشین آن به منطقه منظر اعزام شد. وی اظهار داشت: ارتباط این هواپما ساعت ۱۱/۳۰ دقیقه صبح با برج مراقبت فرودگاه شهرستان رامسر قطع شده بود.

**خواب آلودگی راننده، سرتشین خودرو را به کام مرگ کشید**
اهواز-خواب‌آلودگی راننده، سبب مرگ سرتشین خودرو سواری سمند در محور هفتکل - باغملک در استان خوزستان شد.

فرمانده پلیس‌ا راه استان خوزستان به خبرنگار ایرنا گفت: بر اثر بروز این حادثه رانندگی که عصر پنجشنبه رخ داد، هفت سرنشین این خودرو در محل حادثه جان باختند.

سورگ قاصم قدرتی افزود: بررسی پلیس نشان داد که دلیل اصلی این حادثه خواب‌آلودگی راننده و متعاقب آن انحراف به چپ و واژگونی خودرو بوده است.

**اعدام یک متجاوز به عنف در شیراز**
سرویس خبر: حکم اعدام یک مجرم که سال ۸۹ اعدام به آد مرایی و تجاوز به عنف کرده بود، در شیراز و در ملا عام به اجرا درآمد.
دع‌طه که سابقه ارتکاب جرائم دیگری از جمله رابطه نامشروع، شرب خمر، نگهداری بئین محرمات، دزدی و ایراد ضرب و جرح عمدی، حمل و نگهداری سلاح گرم غیرمجاز را نیز داشت، سال ۹۸ پس از ارتکاب آدم ربایی و تجاوز به عنف دستگیر شد و با حکم شعبه چهارم دادگاه کیفری استان فارس به اعدام محکوم شد. این حکم پس از انجام مراحل قانونی و تأیید از سوی شعبه ۳۱ دادگاه عالی کشور در ملا عام به اجرا درآمد.

معاون دادستانی عمومی و انقلاب شیراز پس از این حکم گفت: دستگاه قضایی استان فارس با اعمال نظم و انضباط و متواری از مجرمین مردم با شدت برخورد می‌کند و اجرای احکام کیفری شیراز امنیت عمومی را خط قرمز دستگاه قضایی خواند و تصریح کرد: باید که افراد با شدت برخورد خواهد شد.

کار و سایر موارد به موجب آیین‌نامه اجرایی این قانون تعیین می‌شود.
تصرفه۲- اگر فردی به‌پرونده افراد متقاضی به ترتیب نوبت آنان است.
تصرفه۲- هر مورد که به منظور اجرای این ماده نیاز به تفکیک یا افراز ملک باشد واحدهای ثبتی مکلف هستند حسب مورد از اداره راه و شهرسازی و جهاد کشاورزی استعلام و با رعایت نظر دستگاه مذکور اقدام نمایند.

ماده۱۵- ابرای املاکی که در اجرای مقررات ماده (۱۴) اصلاحی قانون ثبت اسناد و املاک در موعد مقرر پرونده تشکیل شده و تاکنون منجر به صدور رای با قار یا بایگانی نشده‌است، رسیدگی به پرونده باید‌شده مطابق مقررات این قانون به‌عمل می‌آید.
ماده۱۶- از متقاضیان موضوع این قانون به هنگام صدور سند تفکیک، علاوه بر بهای دفترچه ملکیت، تعرفه سند و معادل پنج درصد (۵/۵) بر مبناء ارزش منطقه‌ای ملک در قاطعی که ارزش منطقه‌ای معین شده و مبناء برگ ارزیابی که بر اساس قیمت منطقه‌ای اعلام شده تعیین می‌شود، اخذ و به حساب خواهند آمد.
کشور واریز و سند در تصرفات اشخاص را به تفکیک با ذکر تاریخ تصرف در ملکیت، سند و اعیان تعیین و دستور رسیدگی را حسب مورد با اطلاع آن با موارد فوق صادر نمایند.
تصرفه۲- تعیین کارشناس یا هیأت کارشناسی و هزینه‌های متعلقه و ارجاع

## زمان و نحوه ثبت‌نام تهرانی‌ها در برنامه یزشک خانواده

رئیس ستاد اجرایی برنامه یزشک خانواده چگونگی ثبت‌نام بایتخت‌نشینان در برنامه یزشک خانواده را اعلام کرد. دکتر محمد شریعتی در گفتگو با ایستنا، با اشاره به آغاز رسمی برنامه یزشک خانواده در اسامشهر و شوری و جنوب تهران گفت: ثبت‌نام مردم ساکن این مناطق برای انتخاب یزشک خانواده آغاز شده است. وی گفت: ساکنان مناطق مذکور برای کسب اطلاعات بیشتر از چگونگی ثبت‌نام می‌توانند با شماره تلفن ۸۹۹۹ مرکز پیام دانشگاه علوم پزشکی تهران تماس بگیرند. رئیس ستاد اجرایی برنامه یزشک خانواده گفت: ثبت‌نام دیگر ساکنان استان تهران برای برنامه یزشک خانواده هنوز آغاز نشده است. به محض آغاز این برنامه در مناطق زیر پوشش دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، چگونگی ثبت‌نام ساکنان این مناطق هم اطلاع‌رسانی می‌شود. مناطق شهرداری زیر پوشش دانشگاه علوم پزشکی تهران عبارت‌اند از: ۱۰، ۱۱، ۱۷، ۱۸ و ۱۹ که ساکنان این مناطق باید به مراکز بهداشتی و پایگاه‌های جمعیت آن، اگر برای هر ۱۰۰۰ نفر یوشاوم یک مسجد داشته باشیم، ۱۰ هزار مسجد نیازمندیم و این در حالی است که در حال حاضر بسیار کمتر از این تعداد در تهران مسجد داریم.

سردار کاظمینی گفت: تا این‌ها فقط دفاع مقدس سه طرح بسزراک راه انجام یوشاوم رساند

که یکی، برگزاری رزمایش «ایمقات صالحین» همزمان با شب یزید است. ماه مبارک رمضان در محل مصلائی تهران است و دیگری، برگزاری رزمایش بزرگی در ۱۲ تفسه تهران برای ایجاد آمادگی‌های دفاعی و امنیتی در نیمه شهریور است. در نهایت نیز در هفته دفاع مقدس برنامه‌هایی برای مبنای با شهدا و امام راحل برگزار خواهیم کرد.

## مهندس چمران: اتحادیه شهرداری‌های کشور تشکیل می‌شود

رئیس شورای عالی استان‌ها از پیگیری برای تشکیل اتحادیه شهرداری‌های کشور خبر داد. مهندس چمران گفت: برخی اعتقاد دارند که سازمان شهرداری‌ها قانونی برای تشکیل خود ندارد. در روز شنبه در مناطق شمال، غرب و شرق تهران و همچنین دماوند، پاکدشت، ورامین، پیشوا، رباط ری، بهارستان، ملارد، شهر قدس و شهریار آغاز می‌شود.

تصویب ماده واحده این طرح، به دبیرخانه شورای عالی استان‌ها اجازه داده شد که نسبت به پیگیری راه حل ثبت موسسه پشتیبانی شهرداری‌ها و دهیاری‌های کشور اقدام کند. در روز شنبه در مناطق شمال، غرب و شرق تهران و همچنین دماوند، پاکدشت، ورامین، پیشوا، رباط ری، بهارستان، ملارد، شهر قدس و شهریار آغاز می‌شود.

در قالب طرح یادشده، موضو عانی مانند تقویت و گسترش گردشگری محلی و بازدید از کورج‌نشینی، معیشت، لباس‌های محلی، مراسم و آیین‌ها، صنایع دستی و موسیقی و ادبیات فولکلوریک، دست‌ساخت و حمایت از برگزایی بازارچه‌های عرضه و مبادله کالاها و خدمات فرهنگی- هنری گروه‌های بومی، حمایت و مشارکت و احیاء بازی‌سازی کاروانسراها و ایجاد مراکز اقامتی- مساحتی محلی و نیز برگزاری هفته‌های فرهنگی رمان در کلاتشهر، مراکز استان‌ها و مناطق آزاد پیشنهاد شد.

## ۸۰ درصد جمعیت کشور دچار کمبود ویتامین D هستند

رئیس شورای سیاست گذاری وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی گفت: مطالعات پژوهشگران کشور نشان می‌دهد ۸۰ درصد جمعیت کشور دچار کمبود ویتامین D در درجات خفیف تا شدید هستند. به گزارش ایرنا، محمداقبال لاریجانی در جلسه‌شبه‌های ملی تحقیقات دیابت و استونوز کشور در دانشگاه علوم پزشکی تهران افزود: کمبود ویتامین D در مناطق دارای هوای آلوده در برخی کلاتشهرها به ویژه تهران، بیشتر است. وی خاطرنشان کرد: نتایج این مطالعات نشان می‌دهد که میزان مصرف ویتامین D در سبد تغذیه‌ای خوار بسیار کم است.

رئیس شورای سیاست گذاری وزارت بهداشت یکی از پیامدهای مهم مصرف کم ویتامین D، کمبود ویتامین D است. گفت: ۶۰ تا ۷۰ درصد افراد بالای ۱۰ سال در کشور دچار پوکی استخوان یا کاهش تراکم استخوان هستند. وی در ادامه به عوارض بیماری‌های فراگیر در سطح جهانی پرداخت و گفت: بیش از نیمی از جمعیت در ایران به شدت رو به افزایش است. ۱۷۰ میلیون بیمار دیابتی در جهان وجود دارند که بیش نیمی می‌شود این آمار ظرف سال‌های آینده به ۲۰۰ میلیون برسد.

لاریجانی با اشاره به افزایش سن جمعیت کشور و رشد میزان ابتلا به دیابت در کشور خاطرنشان کرد: ۱۵ درصد هزینه‌های بهداشتی در درمانی در سطح جهان و ایران مربوط به بیماری دیابت است. به گفته رئیس شورای سیاستگذاری وزارت بهداشت، مبتلایان به دیابت، پنج برابر افتضار دیگر به بیماری قلبی و عروقی مبتلا می‌شوند. دیابت، شایع‌ترین علت قطع عضو در دنیا به شمار می‌رود.

## کشف ۶۰ درصدی جرایم مجازی در کشور

سرویس خبر: جانشین فرمانده نیروی انتظامی با بیان این که در حال کشف ۸۰ درصدی جرایم در فضای حاضری ۱۵۰ درصدی جرایم در فضای مجازی است، سردار ارادان را ادامه داد: افزود: اسلام‌آبادی استان‌های به این آزمایشگاه‌های مجهر می‌شوند.

سردار احمدرضا رادان در جلسه‌هایش سراسری روزهای پلیس مبارزه با جرایم با بیان این که اگرچه میزان وقوع جرم در فضای مجازی در مقایسه با جرم به فضای مجازی در مقایسه با جرم و همچنین بیشتری گرفته، اما قدرت پلیس در فضای مجازی به سرعت رسیده است. با‌آورد: خبری در بهین کشورها دنیا قبل از قدمت پلیس سبیری آنان به پیش از ۱۰ سال می‌رسد، همچون کشورهای کره، چین و آمریکا، کشف آان در بهترین حالت ۲۰ درصد می‌رسد.

جانشین فرمانده ناجا با بیان این که فضای سایبری نوع بسیاری دارد

می‌تواند تکثیر، جعل یا جعلی را در محکم کند. امروزه با استفاده از جواسن متعده، متداین و متخصص

## ادامه بارندگی های زینبار در گلستان

گرگان-مدیرکل مدیریت بحران استان گلستان گفت: بارندگی‌های پنجشنبه شب در سطح استان خسارات سنگینی بر جای گذاشت. مهتدس سرپرست حسام در گفت‌وگو با ایرنا افزود: هم‌اکنون در روستاهای گون زینبار و حسین دین بخش بهاران و چندین روستای دیگر، خسارات سنگینی به بار آمده است.

به گفته وی، سبیل به تناسبات زیربنایی، زمین‌های کشاورزی و منازل مسکونی خسارت عمده‌ای دارد و هست در نتیجه و نیروهای امدادر در حال کمک به حادثه‌دیدگان هستند. حسام گفت: بارش بزرگ و رگبار شدید در محور علی‌آباد می‌شود و به تصویب رئیس قوه قضائیه می‌رسد.

ماده۱۸- ترتیب تشکیل جلسات و نحوه رسیدگی هیأت‌ها و کارشناسان مجلس و آیین‌نامه‌ای است که توسط سازمان ثبت اسناد و املاک کشور با همکاری وزارت دادگستری تهیه می‌شود و حداکثر ظرف سه ماه پس از لازم‌الاجراء شدن این قانون به تصویب رئیس قوهقضائیه می‌رسد.
تصرفه۲- در جلسه علنی یکشنبه مورخ شورای آرماء یکپار و سبیل دو مجلس شورای اسلامی تصویب شد و در تاریخ ۱۳۹۰/۱۲/۱۶ به تأیید شورای نگهبان رسید.

## خط ارتباطی اطلاعات با مردم ۲۳۳۶۰۹۰

**چند نکته در ارتباط توجه شهروندان گرامی**
توجه خوانندگان محترم! در ارتباط با تغییرات تلفنی به نکات زیر رجوع کنید:
-موضوعات پیامدها جنبه خصوصی، حقوقی و قضایی نداشته باشد.
-از تکرار یک‌پایه‌ها و تکرار یکبار یکبار اجتناب کنید.
-در بیانیه‌ها، مختصر و مفید، مشروط و دقیق بنویسید.
-چاپ پیامها بر اسن نوبت است

بشکثر- سرویس ارتباطات مردمی ertebat@etelaat.com

**احادیث سایر انمه اظهار(ع) را هم چاپ کنید**
هر روز در صفحه سوم روزنامه اطلاعات شاهد چاپ ستون خبری «حدیث نور» هستیم، که من آن‌ها را جمع‌آوری می‌کنم. با احترام فراوان به امیرالمؤمنین حضرت امام علی (ع)، بهتر است احادیث سایر انمه معصوم(ع) در این ستون «حدیث نور» چاپ شود، تا مورد استفاده خوانندگان روزنامه اطلاعات قرار گیرد.

**کمپاین رفت و آمد دانش آموزان را مشکل ساخته است**
پدر دانش آموزی هستم که از منزلمان واقع در روستای رستم تالش به مدرسه شهید باهنر در کوچه شهید افسه‌پناه می‌رود. در این کوچه ۲۰ مدرسه شهروسان شهید افسه‌پناه و مدرسه پور قرار دارند، یکصدستاد بزرگ کمپاین کشاورزی و شهید شاخ و بال و اودات آن قرار داده شده و رفت و آمد دانش‌آموزان را مشکل ساخته است. در راهنمایی و رانندگی و شهرداری بهشهر تقاضای حل مشکل را داریم. روستای رستم کلا بهشهر، پدر دانش آموز

**پزشکان عمومی چاره‌ای جز شرکت در طرح پزشک خانواده ندارند**

در روزنامه اطلاعات درباره استقبال پزشکان عمومی از طرح پزشک خانواده نوشته بودید. باید بگویم این پزشکان چاره‌ای ندارند جز شرکت در این طرح، زیرا اگر حاضر به همکاری نشوند، هیچ کمپانی به آنان قرارداد نخواهد بست، بنابراین آن‌ها باید بیگاری دهند یا بیگاری بکشند.
**پزشک عمومی ضرورت واردات کالاهای اساسی مردم**
تاریخچه ضرورت دنیا نشان می‌دهد: زمانی که بحران اقتصادی دامنگیرشان شد و در شرایطی قرار گرفتند که هم تورم بالا رفت، هم کالاهای اساسی کمپاب شدند، مردم به‌کمیت‌فاد ضروری کشور به شدت افزایش یافت، دولت‌ها مستقیمه، بدون واسطه و به‌طور دخالت بخش خصوصی اقدام به واردات گسترده انبوه و کلان کالاهای اساسی مردم از خارج از کشور کرده و از طریق مجاری دولتی بین مردم توزیع کردند. چنین سیاستی قطعاً در کاهش تورم و کنترل گرانفروشی مؤثر است.

**با کاهش تعرفه پزشکان با افزایش حقوق‌ها**
درحالی که پزشکان دربارۀ افزایش ۱۵ درصدی افزایش یافت، شاهد افزایش ۲۰ درصدی تعرفه‌های پزشکان هستیم. این اضافه درصد باید از جیب ملت برداخت شود که ظلمی در حق آنان است. به تعرفه پزشکان ۲۰ درصد زیاد شود یا اینکه حقوق‌ها ۲۰ درصد افزایش یابد.

**دلمه فلفل، آذربالاجات، دلمه فلفل**
چندین پیش ضمیمه روزنامه اطلاعات، دلمه فلفل را نوعی غذای روستایی معرفی کرده بود، حال اکنون غذا آذربایجانی است نه روستی. لطفاً اصلاح شود.

**خونده روزنامه اطلاعات وعده وزیر آموزش و پرورش تحقق نیافته است**
وعده وزیر آموزش و پرورش مبنی بر بازتنسنگی فرهنگی‌ها که بیماری‌های مرمن دارند، حتی اگر کسابقای کمتر از ۲۵ سال داشته باشند متأسفانه هنوز اجرایی نشده است. لطفاً پیگیری کنید.
**لاریجانی سبیل‌رضا موسوی**

**عدم پرداخت سود سهام شرکت سرمایه‌گذاری نیرو**
بیش از دو سال است که شرکت سرمایه‌گذاری نیرو به هیات مدیره خود سودی پرداخت نکرده است. همچنین مدتی است که دفتر شرکت بدون اطلاع به سهامداران، به محل دیگری انتقال یافته است و سهامداران این حق خود را نزدیک با مسئولان شرکت دیدار داشته باشند.

**بیمه تکمیلی بازنشستگان فرهنگی برقرار شود**
بازنشته‌های فرهنگی هستم که به دلیل ابتلا به بیماری مزمن بیماری زبنداری زبنداری دارو و آزمایش‌کنم. حال اکنون بیمه تکمیلی این فشر متوقف شده است و بیمه این‌ها را تقبل نمی‌کند. شما بگویید با این اندک حقوق بازنشستگی چگونه می‌توانم از پس هزینه‌های خود بایرم. خواهشمنم زودتر بیمه تکمیلی فرهنگی‌ها بازنشته را برقرار کنند.

**نیاز به نصب چراغ راهنمایی**
نیود چراغ قرمز راهنمایی در میدان امام خمینی (ره) کرج، باعث تردد سریع خودروها







<div>ترجمیم</div>
<span></span>
بازگشت همه به سوی اوست
<span></span> <div>با کمال تأسف و تأثر درگذشت آقای نوروزعلی قنبری خلیجالی، بزرگ خاندان قنبری را به اطلاع کلیه دوستان و آشنایان می‌رسانیم.</div>
مجلس ترجمیم ان عزیز از دست رفته روز یکشنبه ۱۳۸۵/۵/۱۹ ساعت ۱۶ الی ۱۷ و ۳۰ دقیقه در مسجد امام علی(ع) واقع در میدان پونک، خیابان شهید میرزا بابایی، جنب فروشگاه شهروند منعقد می‌گردد.
حضور شما سروران گرامی موجب تسلی خاطر بازماندگان و شادی روح آنرحوم خواهد بود.
خانواده‌های قنبری، اکرامی و منسوبین

<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	انا لله و انا الیه راجعون	<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	با نهایت تأسف و تأثر درگذشت ناگهانی همسر و پدری مهربان وفادار شادروان دکتر رضا شمس استاد دانشگاه تهران و جراح برجسته کشور که عمری را صرف خدمت به بیماران نموده‌اند را به اطلاع کلیه بستگان، آشنایان و همکاران محترم می‌رساند.	<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	به‌همین مناسبت مراسم ختم آن مرحوم روز یکشنبه ۱۳۹۱/۵/۱۶ از ساعت ۱۶ الی ۱۷/۳۰ در مسجد جامع شهرک غرب واقع در شهرک غرب فاز ۳ خیابان حسن سیف برگزار می‌گردد.	<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	حضور شما سروران گرامی در این مجلس موجب شادی روح آن مرحوم و تسلی خاطر بازماندگان خواهد بود.	<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	<b>همسر: مهوش بهرام</b>	<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	<b>فرزندان: </b> مهندس علی شمس – مهندس حسین شمس – پریسا شمس – دکتر زرا شمس	<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	<b>خانواده‌های: </b> شمس – بهرام – گرامی – کرباسی و سایر وابستگان	<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>
یادبود		

<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	بقا مختص ذات احدیت است	<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	تیر ماه مصادف با اولین سال درگذشت همسری مهربان و دلسوز و پدری فداکار شادروان محمدحسین آرامی را با اندوه و حسرت فراوان سپری می‌کنیم. یاد وخاطر اتش را با حضور بر سر مزارش گرامی میداریم.	<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	روحش شاد و یادش گرامی	<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>

<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	تیر ماه مصادف با بیست و پنجمین سال درگذشت پدر و همسر عزیزمان یحیی شفاعی است. روزهای تلخ و جانکاه فراقش را با یاد و خاطره او که گر ما بخش وجود و تسلی بخش روحمان بوده به سختی گذراندم.	<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	روحش شاد و یادش گرامی باد.	<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	<b>مهری – مهناز – نسرين – ژنا</b>	<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>

<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	<b>هوالباقی</b>	<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	این چهل روز، چهل سال گذشت بادی آکنده از غم و اندوه چهلمین روز درگذشت مرحومه مغفوره مادر عزیزمان بانو مریم(حوری) خلیج امیری فرا رسید. بنا به وصیت و نیت خیر خواهانه آن فقیده سعیده هزینة مراسم صرف امور خیریه خواهد گشت.	<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	روحش شاد و یادش گرامی.	<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	فرزندان: مهری – مینا– حاج عباس و حسین امیر حسینی خانواده‌های: خلیج امیری و امیر حسینی	<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>
تسلیت		

<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	<b>جناب آقای دکتر فرهاد فاطمی</b>	<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	<b>سرکار خانم نازی فاطمی</b>	<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	<b>و آقای مهرنگ فاطمی</b>	<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	بدینوسیله درگذشت همسر عزیز و مادر گرامی را تسلیت عرض نموده، برای آنرحومه رحمت الهی و برای بازماندگان صبر و شکیبایی آرزومندیم.	<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	دکتر فرزانه رهبر و بانو –دکتر فرامرز علائی و بانو – دکتر احمد رکنی و بانو –دکتر پرویز ریاض داودی و بانو –دکتر قاسم جواهری و بانو –دکتر ایوب پهلوان و بانو –دکتر سیدین و بانو –دکتر سهراب کیهانی – مهندس رحمانی و بانو – دکتر فائزه قدیری – دکتر سیامک ناصری – دکتر روبرت گالوسیان و بانو – دکتر ایرج زمانی مهر –دکتر محسنی زنوزی – دکتر محمدرضا نیکخواه و بانو –دکتر حسین گیلک و بانو –دکتر اسماعیل یاسینی و بانو	<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>

<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	<b>جناب آقای محمدحسن مرادی</b>	<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	با نهایت تأسف و تأثر مصیبت وارده را به جنابعالی و خانواده محترمتان تسلیت عرض می‌نمایم. خود را در غم شما شریک می‌دانم.	<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	<b>دکتر فرزین برزویه</b>	<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>

<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	<b>همکار گرامی</b>	<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	<b>جناب آقای دکتر ایرج ناظری</b>	<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	با کمال تأسف و تأثر مصیبت وارده را به جنابعالی و خانواده محترمتان تسلیت عرض نموده و خود را در غم شما شریک می‌دانم.	<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	<b>دکتر فرزین برزویه</b>	<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>

<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	<b>جناب آقای حسین تنهایی</b>	<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	درگذشت پدر گرامیتان علی محمد تنهایی را تسلیت عرض می‌نماییم.	<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	برای شما و کلیه بازماندگان صبر و بردباری آرزومندیم.	<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	<b>هیئت مدیره و کارکنان شرکت پرکیش</b>	<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>

<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	<b>جناب آقای دکتر ایرج ناظری</b>	<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	مصیبت وارده را از صمیم قلب تسلیت عرض می‌نمایم.	<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	<b>دکتر بهروز مشایخی</b>	<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>

<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	<b>سرکار خانم دکتر ناهید سهرابی</b>	<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	با نهایت تأسف و تأثر درگذشت پدرگرامیتان را تسلیت عرض نموده و از خداوند متعال برای آن مرحوم طلب آموزش و برای شما و خانواده محترمتان صبر و شکیبائی خواستاریم.	<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	<b>از طرف ریاست و پزشکان بیمارستان شهید اکبر آبادی</b>	<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>

<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	<b>جناب آقای مرادی</b>	<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	<b>مدیرعامل محترم شرکت BNM</b>	<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	مصیبت وارده را تسلیت عرض نموده واز درگاه ایزدیکنا	<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	برای آن مرحومه علو درجات و برای بازماندگان صبر و شکیبایی آرزومندیم.	<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	<b>مدیرعامل، هیئت مدیره و پزشکان بیمارستان جم</b>	<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>

<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	<b>جناب آقای محمدحسن مرادی</b>	<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	فوت همشیره مکرمه را به جنابعالی و خانواده محترم تسلیت عرض نموده، بقای عمر بازماندگان را از خداوند متعال خواستارم.	<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	<b>مصطفی دهدشتی</b>	<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>

<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	<b>جناب آقای محمدحسن مرادی</b>	<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	<b>مدیرعامل شرکت بی ان ام</b>	<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	با اندوه فراوان مصیبت وارده را صمیمانه تسلیت عرض نموده و از خداوند متعال علو درجات برای آنرحومه و صبر و شکیبایی برای بازماندگان محترم آرزومندم.	<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	<b>دکتر مسیح سیدمدنی</b>	<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	<b>مدیرعامل بیمارستان البرز</b>	<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>

<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	<b>خانواده محترم صدافت</b>	<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	با قلبی آکنده از غم درگذشت مادر ارجمندتان را تسلیت عرض نموده و از خداوند متعال برای آن مرحومه غفران الهی و برای بازماندگان صبر و شکیبایی مسئلت دارد. ما را در غم خود شریک ببانید.	<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	<b>خانواده مسعود رضایی</b>	<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>

<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	<b>جناب آقای محمدحسن مرادی</b>	<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	<b>مدیرعامل محترم شرکت بی.ان.ام(تجهیزات پزشکی)</b>	<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	با کمال تأسف فوت خواهر محترم جنابعالی را تسلیت گفته، برای آن مرحومه علو درجات و برای جنابعالی و خانواده محترم صبر و شکیبایی آرزومندیم.	<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	<b>هیئت مدیره- پزشکان و کارکنان بیمارستان دی</b>	<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>

<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	<b>جناب آقای محمدحسن مرادی</b>	<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	<b>مدیرعامل محترم شرکت بی.ان.ام(تجهیزات پزشکی)</b>	<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	از درگذشت خواهر گرامی جنابعالی بسیار متأسف هستیم.	<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	ضمن عرض تسلیت، سلامتی جنابعالی را آرزومندیم.	<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	<b>دکتر مرتضی عطری و بانو</b>	<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>

<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	<b>همکاران محترم</b>	<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	<b>آقای دکتر دادخواه و خانواده دکتر کریمی</b>	<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	درگذشت جناب آقای دکتر کریمی را به شما و خانواده محترم تسلیت عرض می‌نمایم.	<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	<b>دکتر مرادی منش</b>	<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>

<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	<b>جناب آقای مهندس علیرضا قره‌شیخ‌لو</b>	<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	با نهایت تأسف و تأثر درگذشت ابوی گرانقدرتان را به جنابعالی و خانواده محترم تسلیت عرض نموده، از درگاه ایزدمنان آموزش و علو درجات برای آن مرحوم مغفور و صبر و اجر و شکیبایی برای بازماندگان محترم مسئلت می‌نمائیم.	<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	از طرف مدیران و کارکنان شرکت پرلیت علیرضا ناصر معدلی- محمود گوهرین- محمد حسن ناصر معدلی- رحمت‌اله مشیرفر-نجات‌اله مرّجّی	<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>

<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	<b>همکار ارجمند جناب آقای دکتر ایرج ناظری</b>	<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	با نهایت تأسف و تأثر درگذشت خواهر گرامیتان را به جنابعالی و خانواده محترم تسلیت عرض نموده، از درگاه خداوند متعال علو درجات برای آن مرحومه و صبر و شکیبایی برای بازماندگان مسئلت می‌نماییم.	<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	<b>مدیرعامل – هیئت مدیره – پزشکان – پرستاران و کارکنان بیمارستان تهران</b>	<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>

<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	<b>دوست و همکار عزیز جناب آقای دکتر ایرج ناظری</b>	<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	با اندوه فراوان و با قلبی آکنده از تأسف و تأثر درگذشت خواهر عزیزتان شادروان خانم‌زه‌ناظری را به‌حضر تعالی و خانواده محترمتان از صمیم قلب تسلیت عرض نموده، برای آن مرحومه از درگاه ایزد منان علو درجات و برای بازماندگان صبر و شکیبایی مسئلت داریم.	<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	<b>دکتر مینو محرز –دکتر کوروش شمیمی</b>	<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>

<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	<b>دوست عزیزم جناب آقای دکتر ایرج ناظری</b>	<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	درگذشت تأثرانگیز و ناهنگام خواهر گرامیتان را به جنابعالی و خانواده معزز ناظری تسلیت عرض می‌نمایم.	<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	از خداوند متعال علو درجات برای آن مرحومه و صبر و شکیبایی برای بازماندگان مسئلت دارم.	<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	<b>دکتر بیژن شاهرخی ابراهیمی</b>	<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>

<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	<b>برادر بزرگوار جناب آقای مهندس محمدحسن مرادی</b>	<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	با نهایت تأثر و تأسف درگذشت همشیره گرامیتان را تسلیت عرض نموده، از خداوند متعال برای آن مرحومه رحمت واسعه و علو درجات و برای جنابعالی و خانواده محترم صبر و اجر مسئلت می‌نماید.	<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	<b>هیئت مدیره جمعیت حمایت از مسلولین و بیماران ریوی</b>	<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	<b>هیئت مدیره جمعیت حمایت از پیوند اعضاء ایرانیان</b>	<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	<b>هیئت مدیره بنیاد نیکو کاری فردوس</b>	<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	<b>پژوهشکده سل و بیماریهای ریوی دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی</b>	<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	<b>پزشکان و کارکنان مرکز پزشکی دکتر مسیح دانشوری</b>	<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>

<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	<b>جناب آقای مهدی طیرانی</b>	<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	<b>سرکار خانم پری‌ناز فضلعلی زاده</b>	<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	درگذشت مرحومه مغفوره حاجیه خانم پری‌رخ محمدیان را به شما و خانواده محترم تسلیت عرض می‌نمایم.	<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	<b>امیرحسین قره‌باغی</b>	<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>

<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	<b>جناب آقای احسان مهتدی</b>	<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	درگذشت مادر بزرگ گرامیتان مرحومه حاجیه خانم پری‌رخ محمدیان را به جنابعالی و خانواده محترم تسلیت عرض می‌نمایم.	<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	<b>(از طرف کسبه خیابان امیرکبیر)</b>	<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>

<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	<b>جناب آقای مهدی طیرانی</b>	<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	<b>سرکار خانم پری‌ناز فضلعلی زاده</b>	<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	درگذشت مرحومه مغفوره حاجیه خانم پری‌رخ محمدیان را به شما و خانواده محترم تسلیت عرض می‌نمایم. بقاء عمر بازماندگان را از خداوند منان خواستارم.	<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	<b>شهاب بهزاد نوزی</b>	<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>

<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	<b>«همکاران ارزشمند سرکار خانم دکتر افسر الهی و جناب آقای دکتر احمدهندی»</b>	<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>
---	--	---

با کمال تألم مصیبت وارده را تسلیت عرض نموده، خود را در این غم بزرگ سهم می‌دانیم.

دوستان و همکاران شما: دکتر آذرنوش- دکتر آزادیان- دکتر آل محمد- دکتر احمدی کاشانی- خانم باقرزاده- دکتر بیات- دکتر تقوی- دکتر تقی پور- دکتر پاکباز- دکتر تولایی- دکتر ثاقبی- دکتر جزایری- دکتر جعفری- دکتر جعفری آشتیانی- دکتر حاج رضا تهرانی- دکتر خداخواه- دکتر خلیل زاده- دکتر روشنایی مقدم- دکتر زراعت طلب- دکتر ساغری- دکتر سعید واقفی- دکتر شریعت پناهی- دکتر شریفی یزدی- دکتر شاهرکنی- دکتر صفوی- دکتر عقاقیری- دکتر عقیقی- دکتر غضنفرپور- دکتر قهرات- دکتر فره‌وشی- دکتر کاشانی- دکتر کشتکار- دکتر کوچکی- دکتر کیان کریمی- دکتر مخدومی- دکتر معینی- دکتر مشایخی- دکتر مدرسی- دکتر موسوی- دکتر میرمطلبی- خانم میری- دکتر میرقاسمی- دکتر ناصری فر- دکتر نیاکي- دکتر نیرومند- دکتر نیک کار- دکتر نیلفروشان- دکتر یزدی- خانم هدیجی



## سید حسن نصر الله: سوریه تهدیدی برای آمریکا و اسرائیل در منطقه است



سرویس خارجی: دبیرکل حزب الله لبنان با اشاره به اینکه سوریه یک تهدید مشکل حقیقی و تهدیدی برای آمریکا و اسرائیل است، زیرا این قدرت نظامی تر به شمار می‌رود، گفت: سوریه به دلیل بازیابی میان ایران و مقاومت و به عبارت بهتر، سند و حامی اصلی مقاومت در سطح نظامی ویزه است. به گزارش ایران‌سید حسن نصر الله طی مراسمی که در الملعب الراءیه (حومه جنوبی بیروت به مناسبت سالروز پیروزی مقاومت اسلامی در جنگ ۳۳ روزه سال ۲۰۰۶ برگزار شد و در آن هزاران تن از مردم لبنان، نخست‌وزیر سیاسی بارز داخلی و بنی‌المللی از جمله نمایندگان روسای جمهوری، مجلس و نخست وزیر لبنان و همچنین غصفر زکی آبادی سفیر ایران در این کشور حضور داشتند، سخن گفت. دبیرکل حزب الله، شهدای دمشق را دوستان و پشتیبان صلاح مقاومت در راستای مبارزه با دشمن خواند و ضمن محکومیت اقدام تروریستی چهارشنبه گذشته اظهار داشت: ما با مسئولان ارتش و ملت سوریه با در هم‌لدری می‌کنیم و این انفجار را تنها در راستای منافع مزبور صهیونیستی می‌دانیم.

دبیرکل حزب الله لبنان ادامه داد: بیشتر موşk‌هایی که علیه مناطق «حیفا و وسط اسرائیل در جنگ ۳۳ روزه بر پناش شد، موşk‌های ساخت سوریه بودند و دمشق آنها را به مقاومت داد بود. سیدحسن نصر الله تأکید کرد: «سوریه حامی اصلی مقاومت است و به مقاومت در جنگ ۳۳ روزه سلاح داد تا بتواند در این جنگ پایدار بماند و مهم‌ترین سلاح‌هایی که مقاومت در جنگ از آنها استفاده کرد از سوریه گرفته بود. وی با اشاره به هراس اسرائیل از تکیه و نفوذ گفت: «سوریه موşk‌هایی که از غزه بر سر اسرائیل هرباش می‌شود، از سوی عربستان یا از سوی مصر است یا از پان موşk‌ها از سوی نظام‌های عربی منطقه است» نه این گونه نیست بلکه این موşk‌ها از سوریه به غزه رسیده است.

سید حسن نصرالله گفت: مسئولان سوریه همواره در راستای تقویت مقاومت در لبنان و فلسطین خود را به خطر انداخته و جانفشانگی کرده زمانی که کشورهای غربی از ورود کمک غلایبی و جمع آوری کمک‌های مالی برای غزه جلوگیری می کردند، دمشق سلاح و غذا به غزه می فرستاد و برای این امر خطرات زیادی را می پذیرفت. وی افزود: این سوریه بیشتر نصر الله تأکید کرد: «سوریه موşk‌هایی که از غزه بر سر «دور راجحه» و «حسین تورکمانی» (وزیر دفاع و مسئول عالی رتبه نظامی که چهارشنبه گذشته طی انفجاری در محله شهید دندلید) دبیرکل حزب الله لبنان گفت: طرح غرب این است که اسرائیل ژاندارم منطقه باشد و این منظور ممنوع است که از طرف هابی قوی در منطقه وجود داشته باشد. سیدنصر الله افزود: اسرائیل امروز از هدف قرار گرفتن این نژرال‌های ارتش سوریه و کشته شدنشان خوشحال است چراکه تمامی خواست صهیونیست‌ها این است که ارتش سوریه قوی باقی نماند. وی گفت: ما مجددا خواستار حفاظت از سوریه و ملت و ارتش این کشور هستیم و تنها راه حل با پذیرش هر چه سریع‌تر گفت و گو می‌دانیم. نصرالله گفت: ما مطمئناً ارتش سوریه قدرت زیادی برای تحمل این مشکلات داشته و با قدرت و اراده و ثبات به فعالیت خود ادامه خواهد داد.

دبیرکل حزب الله درباره ایران نیز با اشاره به اینکه تحریم‌های اخیر آمریکا تنها کاری است که از عهده آنها عبور می‌آید، بی‌پایه گفت: ایران هر صدمه‌ای که به خود می‌رساند و به مقاومت و روح رزور قدرت آن افزوده می‌شود ضمن آنکه این کشور بزرگ دارای سرمایه‌های انسانی سرشار و امکانات مادی زیادی است. سید حسن نصرالله با اشاره به حجم توطئه‌های ایران گفت: اسرائیل در سال‌های اخیر تمامی کوشش خود را برای محاصره و زور روزی قدرت آن افزوده است. در این عملیات تروریستی که مردم بکار برده و در عین حال دهها شهروین فارسی زبان به تحریک ملت ایران علیه مسئولان دولتی و مردم با تظاهرات در خیابان‌های تهران شرکت کرده‌اند، تنها راه حل شکست خود، دبیرکل حزب الله در این سخنان خطاب به فلسطینی‌ها گفت: من به ملت فلسطین و گروه‌های مختلف فلسطینی صافانه می‌گویم که اگر قاضیه فلسطین به دام نظام‌های عربی منطقه بیفتد، این باید ملت فلسطین را منطقه پاک خواهد شد. سیدحسن نصرالله ادامه داد: محوری وجود دارد که برای دفاع از فلسطین و وفاداری از آن متحمل ضربات سهمگین دشمن شدن و بهای سنگینی را پرداخت کردی است. وی همچنین با اشاره به مسئله تجویز ارتش لبنان ادامه داد: «ایران تجویز ارتش قوی در اختیار ارتش لبنان نمی‌گذارد تا مبادا از آنها علیه اسرائیل استفاده مایه ما آنها می‌گویم که شما به ارتش سلاح بدهید و نگران آن نباشید که حزب الله این سلاح را از ارتش بگیرد چرا که ما دست‌های خود را به سوی کسی دراز نمی‌کنیم»

سید نصرالله با اشاره به اینکه ایران اعلام کرده به ارتش لبنان سلاح می‌دهی دهد می‌پایه گفت: اینها ساختن آن‌ها می‌گیرد گفت: این کشور دوست می‌خواهد ارتش کشورمان قوی باشد و باید دید چه کسی در لبنان است که توانایی قبول کردن این هدیه ایران را دارد.

دبیرکل حزب الله در بخش دیگری گفت: رژیم صهیونیستی همچنان از شکستی که در جنگ ۳۳ روزه سال ۲۰۰۶ خورده، رنج می‌برد.

وی گفت: طی این شش سال مسخرانه با کشتارها و قتلات زیادی از سوی مسئولان صهیونیستی انجام شده که در تمامی آنها بهر شکست این رژیم در جریان جنگ ۳۳ روزه شکست شده است. وی افزود: در روز دوشنبه جنگ ۳۳ روزه، سیمون پرتزبیزر رئیس رژیم صهیونیستی چهار روز می‌شد تأکید کرد اسرائیل به یزید شده و دبیرکل حزب الله به دمشق گریخته است؛ در حالی که من همچنان در بیروت به سر می‌برم. دبیرکل حزب الله ادامه داد: امروز جمعه ۱۴ جولای سال ۲۰۰۶ به لبنان حمله کرد و کابینه کوچک در آن زمان طرح حمله علیه لبنان را تصویب کرد. وی ادامه داد: در این طرح این اقدام‌ها به جمع آوری اطلاعات بسیار دقیق و مهم از ما نصر الله تأکید کرد: وزیر جنگ این رژیم در آن زمان گفت ما ساجک‌های نصب سامانه‌های موşk‌کی حزب الله را در جنوب لبنان می‌دانیم و مانویرهای دقیق و جابجایی این حمله به یزید انجام دادیم. وی تأکید کرد: یک ساعت پس از تصویب این طرح، ۴۰ فروند جنگنده رژیم صهیونیستی طی عملیاتی بیش از ۴۰ هدف را مورد اصابت قرار دادند که این عملیات ۴۳ دقیقه به طول انجامید و هدف‌های مورد نظر نیز ساجک‌های موşk‌کی اف‌۱۶ و ف۱۵ و ف۱۶ و ف۱۷ و ف۱۸ و ف۱۹ و ف۲۰ و ف۲۱ و ف۲۲ و ف۲۳ و ف۲۴ و ف۲۵ و ف۲۶ و ف۲۷ و ف۲۸ و ف۲۹ و ف۳۰ و ف۳۱ و ف۳۲ و ف۳۳ و ف۳۴ و ف۳۵ و ف۳۶ و ف۳۷ و ف۳۸ و ف۳۹ و ف۴۰ و ف۴۱ و ف۴۲ و ف۴۳ و ف۴۴ و ف۴۵ و ف۴۶ و ف۴۷ و ف۴۸ و ف۴۹ و ف۵۰ و ف۵۱ و ف۵۲ و ف۵۳ و ف۵۴ و ف۵۵ و ف۵۶ و ف۵۷ و ف۵۸ و ف۵۹ و ف۶۰ و ف۶۱ و ف۶۲ و ف۶۳ و ف۶۴ و ف۶۵ و ف۶۶ و ف۶۷ و ف۶۸ و ف۶۹ و ف۷۰ و ف۷۱ و ف۷۲ و ف۷۳ و ف۷۴ و ف۷۵ و ف۷۶ و ف۷۷ و ف۷۸ و ف۷۹ و ف۸۰ و ف۸۱ و ف۸۲ و ف۸۳ و ف۸۴ و ف۸۵ و ف۸۶ و ف۸۷ و ف۸۸ و ف۸۹ و ف۹۰ و ف۹۱ و ف۹۲ و ف۹۳ و ف۹۴ و ف۹۵ و ف۹۶ و ف۹۷ و ف۹۸ و ف۹۹ و ف۱۰۰ و ف۱۰۱ و ف۱۰۲ و ف۱۰۳ و ف۱۰۴ و ف۱۰۵ و ف۱۰۶ و ف۱۰۷ و ف۱۰۸ و ف۱۰۹ و ف۱۱۰ و ف۱۱۱ و ف۱۱۲ و ف۱۱۳ و ف۱۱۴ و ف۱۱۵ و ف۱۱۶ و ف۱۱۷ و ف۱۱۸ و ف۱۱۹ و ف۱۲۰ و ف۱۲۱ و ف۱۲۲ و ف۱۲۳ و ف۱۲۴ و ف۱۲۵ و ف۱۲۶ و ف۱۲۷ و ف۱۲۸ و ف۱۲۹ و ف۱۳۰ و ف۱۳۱ و ف۱۳۲ و ف۱۳۳ و ف۱۳۴ و ف۱۳۵ و ف۱۳۶ و ف۱۳۷ و ف۱۳۸ و ف۱۳۹ و ف۱۴۰ و ف۱۴۱ و ف۱۴۲ و ف۱۴۳ و ف۱۴۴ و ف۱۴۵ و ف۱۴۶ و ف۱۴۷ و ف۱۴۸ و ف۱۴۹ و ف۱۵۰ و ف۱۵۱ و ف۱۵۲ و ف۱۵۳ و ف۱۵۴ و ف۱۵۵ و ف۱۵۶ و ف۱۵۷ و ف۱۵۸ و ف۱۵۹ و ف۱۶۰ و ف۱۶۱ و ف۱۶۲ و ف۱۶۳ و ف۱۶۴ و ف۱۶۵ و ف۱۶۶ و ف۱۶۷ و ف۱۶۸ و ف۱۶۹ و ف۱۷۰ و ف۱۷۱ و ف۱۷۲ و ف۱۷۳ و ف۱۷۴ و ف۱۷۵ و ف۱۷۶ و ف۱۷۷ و ف۱۷۸ و ف۱۷۹ و ف۱۸۰ و ف۱۸۱ و ف۱۸۲ و ف۱۸۳ و ف۱۸۴ و ف۱۸۵ و ف۱۸۶ و ف۱۸۷ و ف۱۸۸ و ف۱۸۹ و ف۱۹۰ و ف۱۹۱ و ف۱۹۲ و ف۱۹۳ و ف۱۹۴ و ف۱۹۵ و ف۱۹۶ و ف۱۹۷ و ف۱۹۸ و ف۱۹۹ و ف۲۰۰ و ف۲۰۱ و ف۲۰۲ و ف۲۰۳ و ف۲۰۴ و ف۲۰۵ و ف۲۰۶ و ف۲۰۷ و ف۲۰۸ و ف۲۰۹ و ف۲۱۰ و ف۲۱۱ و ف۲۱۲ و ف۲۱۳ و ف۲۱۴ و ف۲۱۵ و ف۲۱۶ و ف۲۱۷ و ف۲۱۸ و ف۲۱۹ و ف۲۲۰ و ف۲۲۱ و ف۲۲۲ و ف۲۲۳ و ف۲۲۴ و ف۲۲۵ و ف۲۲۶ و ف۲۲۷ و ف۲۲۸ و ف۲۲۹ و ف۲۳۰ و ف۲۳۱ و ف۲۳۲ و ف۲۳۳ و ف۲۳۴ و ف۲۳۵ و ف۲۳۶ و ف۲۳۷ و ف۲۳۸ و ف۲۳۹ و ف۲۴۰ و ف۲۴۱ و ف۲۴۲ و ف۲۴۳ و ف۲۴۴ و ف۲۴۵ و ف۲۴۶ و ف۲۴۷ و ف۲۴۸ و ف۲۴۹ و ف۲۵۰ و ف۲۵۱ و ف۲۵۲ و ف۲۵۳ و ف۲۵۴ و ف۲۵۵ و ف۲۵۶ و ف۲۵۷ و ف۲۵۸ و ف۲۵۹ و ف۲۶۰ و ف۲۶۱ و ف۲۶۲ و ف۲۶۳ و ف۲۶۴ و ف۲۶۵ و ف۲۶۶ و ف۲۶۷ و ف۲۶۸ و ف۲۶۹ و ف۲۷۰ و ف۲۷۱ و ف۲۷۲ و ف۲۷۳ و ف۲۷۴ و ف۲۷۵ و ف۲۷۶ و ف۲۷۷ و ف۲۷۸ و ف۲۷۹ و ف۲۸۰ و ف۲۸۱ و ف۲۸۲ و ف۲۸۳ و ف۲۸۴ و ف۲۸۵ و ف۲۸۶ و ف۲۸۷ و ف۲۸۸ و ف۲۸۹ و ف۲۹۰ و ف۲۹۱ و ف۲۹۲ و ف۲۹۳ و ف۲۹۴ و ف۲۹۵ و ف۲۹۶ و ف۲۹۷ و ف۲۹۸ و ف۲۹۹ و ف۳۰۰ و ف۳۰۱ و ف۳۰۲ و ف۳۰۳ و ف۳۰۴ و ف۳۰۵ و ف۳۰۶ و ف۳۰۷ و ف۳۰۸ و ف۳۰۹ و ف۳۱۰ و ف۳۱۱ و ف۳۱۲ و ف۳۱۳ و ف۳۱۴ و ف۳۱۵ و ف۳۱۶ و ف۳۱۷ و ف۳۱۸ و ف۳۱۹ و ف۳۲۰ و ف۳۲۱ و ف۳۲۲ و ف۳۲۳ و ف۳۲۴ و ف۳۲۵ و ف۳۲۶ و ف۳۲۷ و ف۳۲۸ و ف۳۲۹ و ف۳۳۰ و ف۳۳۱ و ف۳۳۲ و ف۳۳۳ و ف۳۳۴ و ف۳۳۵ و ف۳۳۶ و ف۳۳۷ و ف۳۳۸ و ف۳۳۹ و ف۳۴۰ و ف۳۴۱ و ف۳۴۲ و ف۳۴۳ و ف۳۴۴ و ف۳۴۵ و ف۳۴۶ و ف۳۴۷ و ف۳۴۸ و ف۳۴۹ و ف۳۵۰ و ف۳۵۱ و ف۳۵۲ و ف۳۵۳ و ف۳۵۴ و ف۳۵۵ و ف۳۵۶ و ف۳۵۷ و ف۳۵۸ و ف۳۵۹ و ف۳۶۰ و ف۳۶۱ و ف۳۶۲ و ف۳۶۳ و ف۳۶۴ و ف۳۶۵ و ف۳۶۶ و ف۳۶۷ و ف۳۶۸ و ف۳۶۹ و ف۳۷۰ و ف۳۷۱ و ف۳۷۲ و ف۳۷۳ و ف۳۷۴ و ف۳۷۵ و ف۳۷۶ و ف۳۷۷ و ف۳۷۸ و ف۳۷۹ و ف۳۸۰ و ف۳۸۱ و ف۳۸۲ و ف۳۸۳ و ف۳۸۴ و ف۳۸۵ و ف۳۸۶ و ف۳۸۷ و ف۳۸۸ و ف۳۸۹ و ف۳۹۰ و ف۳۹۱ و ف۳۹۲ و ف۳۹۳ و ف۳۹۴ و ف۳۹۵ و ف۳۹۶ و ف۳۹۷ و ف۳۹۸ و ف۳۹۹ و ف۴۰۰ و ف۴۰۱ و ف۴۰۲ و ف۴۰۳ و ف۴۰۴ و ف۴۰۵ و ف۴۰۶ و ف۴۰۷ و ف۴۰۸ و ف۴۰۹ و ف۴۱۰ و ف۴۱۱ و ف۴۱۲ و ف۴۱۳ و ف۴۱۴ و ف۴۱۵ و ف۴۱۶ و ف۴۱۷ و ف۴۱۸ و ف۴۱۹ و ف۴۲۰ و ف۴۲۱ و ف۴۲۲ و ف۴۲۳ و ف۴۲۴ و ف۴۲۵ و ف۴۲۶ و ف۴۲۷ و ف۴۲۸ و ف۴۲۹ و ف۴۳۰ و ف۴۳۱ و ف۴۳۲ و ف۴۳۳ و ف۴۳۴ و ف۴۳۵ و ف۴۳۶ و ف۴۳۷ و ف۴۳۸ و ف۴۳۹ و ف۴۴۰ و ف۴۴۱ و ف۴۴۲ و ف۴۴۳ و ف۴۴۴ و ف۴۴۵ و ف۴۴۶ و ف۴۴۷ و ف۴۴۸ و ف۴۴۹ و ف۴۵۰ و ف۴۵۱ و ف۴۵۲ و ف۴۵۳ و ف۴۵۴ و ف۴۵۵ و ف۴۵۶ و ف۴۵۷ و ف۴۵۸ و ف۴۵۹ و ف۴۶۰ و ف۴۶۱ و ف۴۶۲ و ف۴۶۳ و ف۴۶۴ و ف۴۶۵ و ف۴۶۶ و ف۴۶۷ و ف۴۶۸ و ف۴۶۹ و ف۴۷۰ و ف۴۷۱ و ف۴۷۲ و ف۴۷۳ و ف۴۷۴ و ف۴۷۵ و ف۴۷۶ و ف۴۷۷ و ف۴۷۸ و ف۴۷۹ و ف۴۸۰ و ف۴۸۱ و ف۴۸۲ و ف۴۸۳ و ف۴۸۴ و ف۴۸۵ و ف۴۸۶ و ف۴۸۷ و ف۴۸۸ و ف۴۸۹ و ف۴۹۰ و ف۴۹۱ و ف۴۹۲ و ف۴۹۳ و ف۴۹۴ و ف۴۹۵ و ف۴۹۶ و ف۴۹۷ و ف۴۹۸ و ف۴۹۹ و ف۵۰۰ و ف۵۰۱ و ف۵۰۲ و ف۵۰۳ و ف۵۰۴ و ف۵۰۵ و ف۵۰۶ و ف۵۰۷ و ف۵۰۸ و ف۵۰۹ و ف۵۱۰ و ف۵۱۱ و ف۵۱۲ و ف۵۱۳ و ف۵۱۴ و ف۵۱۵ و ف۵۱۶ و ف۵۱۷ و ف۵۱۸ و ف۵۱۹ و ف۵۲۰ و ف۵۲۱ و ف۵۲۲ و ف۵۲۳ و ف۵۲۴ و ف۵۲۵ و ف۵۲۶ و ف۵۲۷ و ف۵۲۸ و ف۵۲۹ و ف۵۳۰ و ف۵۳۱ و ف۵۳۲ و ف۵۳۳ و ف۵۳۴ و ف۵۳۵ و ف۵۳۶ و ف۵۳۷ و ف۵۳۸ و ف۵۳۹ و ف۵۴۰ و ف۵۴۱ و ف۵۴۲ و ف۵۴۳ و ف۵۴۴ و ف۵۴۵ و ف۵۴۶ و ف۵۴۷ و ف۵۴۸ و ف۵۴۹ و ف۵۵۰ و ف۵۵۱ و ف۵۵۲ و ف۵۵۳ و ف۵۵۴ و ف۵۵۵ و ف۵۵۶ و ف۵۵۷ و ف۵۵۸ و ف۵۵۹ و ف۵۶۰ و ف۵۶۱ و ف۵۶۲ و ف۵۶۳ و ف۵۶۴ و ف۵۶۵ و ف۵۶۶ و ف۵۶۷ و ف۵۶۸ و ف۵۶۹ و ف۵۷۰ و ف۵۷۱ و ف۵۷۲ و ف۵۷۳ و ف۵۷۴ و ف۵۷۵ و ف۵۷۶ و ف۵۷۷ و ف۵۷۸ و ف۵۷۹ و ف۵۸۰ و ف۵۸۱ و ف۵۸۲ و ف۵۸۳ و ف۵۸۴ و ف۵۸۵ و ف۵۸۶ و ف۵۸۷ و ف۵۸۸ و ف۵۸۹ و ف۵۹۰ و ف۵۹۱ و ف۵۹۲ و ف۵۹۳ و ف۵۹۴ و ف۵۹۵ و ف۵۹۶ و ف۵۹۷ و ف۵۹۸ و ف۵۹۹ و ف۶۰۰ و ف۶۰۱ و ف۶۰۲ و ف۶۰۳ و ف۶۰۴ و ف۶۰۵ و ف۶۰۶ و ف۶۰۷ و ف۶۰۸ و ف۶۰۹ و ف۶۱۰ و ف۶۱۱ و ف۶۱۲ و ف۶۱۳ و ف۶۱۴ و ف۶۱۵ و ف۶۱۶ و ف۶۱۷ و ف۶۱۸ و ف۶۱۹ و ف۶۲۰ و ف۶۲۱ و ف۶۲۲ و ف۶۲۳ و ف۶۲۴ و ف۶۲۵ و ف۶۲۶ و ف۶۲۷ و ف۶۲۸ و ف۶۲۹ و ف۶۳۰ و ف۶۳۱ و ف۶۳۲ و ف۶۳۳ و ف۶۳۴ و ف۶۳۵ و ف۶۳۶ و ف۶۳۷ و ف۶۳۸ و ف۶۳۹ و ف۶۴۰ و ف۶۴۱ و ف۶۴۲ و ف۶۴۳ و ف۶۴۴ و ف۶۴۵ و ف۶۴۶ و ف۶۴۷ و ف۶۴۸ و ف۶۴۹ و ف۶۵۰ و ف۶۵۱ و ف۶۵۲ و ف۶۵۳ و ف۶۵۴ و ف۶۵۵ و ف۶۵۶ و ف۶۵۷ و ف۶۵۸ و ف۶۵۹ و ف۶۶۰ و ف۶۶۱ و ف۶۶۲ و ف۶۶۳ و ف۶۶۴ و ف۶۶۵ و ف۶۶۶ و ف۶۶۷ و ف۶۶۸ و ف۶۶۹ و ف۶۷۰ و ف۶۷۱ و ف۶۷۲ و ف۶۷۳ و ف۶۷۴ و ف۶۷۵ و ف۶۷۶ و ف۶۷۷ و ف۶۷۸ و ف۶۷۹ و ف۶۸۰ و ف۶۸۱ و ف۶۸۲ و ف۶۸۳ و ف۶۸۴ و ف۶۸۵ و ف۶۸۶ و ف۶۸۷ و ف۶۸۸ و ف۶۸۹ و ف۶۹۰ و ف۶۹۱ و ف۶۹۲ و ف۶۹۳ و ف۶۹۴ و ف۶۹۵ و ف۶۹۶ و ف۶۹۷ و ف۶۹۸ و ف۶۹۹ و ف۷۰۰ و ف۷۰۱ و ف۷۰۲ و ف۷۰۳ و ف۷۰۴ و ف۷۰۵ و ف۷۰۶ و ف۷۰۷ و ف۷۰۸ و ف۷۰۹ و ف۷۱۰ و ف۷۱۱ و ف۷۱۲ و ف۷۱۳ و ف۷۱۴ و ف۷۱۵ و ف۷۱۶ و ف۷۱۷ و ف۷۱۸ و ف۷۱۹ و ف۷۲۰ و ف۷۲۱ و ف۷۲۲ و ف۷۲۳ و ف۷۲۴ و ف۷۲۵ و ف۷۲۶ و ف۷۲۷ و ف۷۲۸ و ف۷۲۹ و ف۷۳۰ و ف۷۳۱ و ف۷۳۲ و ف۷۳۳ و ف۷۳۴ و ف۷۳۵ و ف۷۳۶ و ف۷۳۷ و ف۷۳۸ و ف۷۳۹ و ف۷۴۰ و ف۷۴۱ و ف۷۴۲ و ف۷۴۳ و ف۷۴۴ و ف۷۴۵ و ف۷۴۶ و ف۷۴۷ و ف۷۴۸ و ف۷۴۹ و ف۷۵۰ و ف۷۵۱ و ف۷۵۲ و ف۷۵۳ و ف۷۵۴ و ف۷۵۵ و ف۷۵۶ و ف۷۵۷ و ف۷۵۸ و ف۷۵۹ و ف۷۶۰ و ف۷۶۱ و ف۷۶۲ و ف۷۶۳ و ف۷۶۴ و ف۷۶۵ و ف۷۶۶ و ف۷۶۷ و ف۷۶۸ و ف۷۶۹ و ف۷۷۰ و ف۷۷۱ و ف۷۷۲ و ف۷۷۳ و ف۷۷۴ و ف۷۷۵ و ف۷۷۶ و ف۷۷۷ و ف۷۷۸ و ف۷۷۹ و ف۷۸۰ و ف۷۸۱ و ف۷۸۲ و ف۷۸۳ و ف۷۸۴ و ف۷۸۵ و ف۷۸۶ و ف۷۸۷ و ف۷۸۸ و ف۷۸۹ و ف۷۹۰ و ف۷۹۱ و ف۷۹۲ و ف۷۹۳ و ف۷۹۴ و ف۷۹۵ و ف۷۹۶ و ف۷۹۷ و ف۷۹۸ و ف۷۹۹ و ف۸۰۰ و ف۸۰۱ و ف۸۰۲ و ف۸۰۳ و ف۸۰۴ و ف۸۰۵ و ف۸۰۶ و ف۸۰۷ و ف۸۰۸ و ف۸۰۹ و ف۸۱۰ و ف۸۱۱ و ف۸۱۲ و ف۸۱۳ و ف۸۱۴ و ف۸۱۵ و ف۸۱۶ و ف۸۱۷ و ف۸۱۸ و ف۸۱۹ و ف۸۲۰ و ف۸۲۱ و ف۸۲۲ و ف۸۲۳ و ف۸۲۴ و ف۸۲۵ و ف۸۲۶ و ف۸۲۷ و ف۸۲۸ و ف۸۲۹ و ف۸۳۰ و ف۸۳۱ و ف۸۳۲ و ف۸۳۳ و ف۸۳۴ و ف۸۳۵ و ف۸۳۶ و ف۸۳۷ و ف۸۳۸ و ف۸۳۹ و ف۸۴۰ و ف۸۴۱ و ف۸۴۲ و ف۸۴۳ و ف۸۴۴ و ف۸۴۵ و ف۸۴۶ و ف۸۴۷ و ف۸۴۸ و ف۸۴۹ و ف۸۵۰ و ف۸۵۱ و ف۸۵۲ و ف۸۵۳ و ف۸۵۴ و ف۸۵۵ و ف۸۵۶ و ف۸۵۷ و ف۸۵۸ و ف۸۵۹ و ف۸۶۰ و ف۸۶۱ و ف۸۶۲ و ف۸۶۳ و ف۸۶۴ و ف۸۶۵ و ف۸۶۶ و ف۸۶۷ و ف۸۶۸ و ف۸۶۹ و ف۸۷۰ و ف۸۷۱ و ف۸۷۲ و ف۸۷۳ و ف۸۷۴ و ف۸۷۵ و ف۸۷۶ و ف۸۷۷ و ف۸۷۸ و ف۸۷۹ و ف۸۸۰ و ف۸۸۱ و ف۸۸۲ و ف۸۸۳ و ف۸۸۴ و ف۸۸۵ و ف۸۸۶ و ف۸۸۷ و ف۸۸۸ و ف۸۸۹ و ف۸۹۰ و ف۸۹۱ و ف۸۹۲ و ف۸۹۳ و ف۸۹۴ و ف۸۹۵ و ف۸۹۶ و ف۸۹۷ و ف۸۹۸ و ف۸۹۹ و ف۹۰۰ و ف۹۰۱ و ف۹۰۲ و ف۹۰۳ و ف۹۰۴ و ف۹۰۵ و ف۹۰۶ و ف۹۰۷ و ف۹۰۸ و ف۹۰۹ و ف۹۱۰ و ف۹۱۱ و ف۹۱۲ و ف۹۱۳ و ف۹۱۴ و ف۹۱۵ و ف۹۱۶ و ف۹۱۷ و ف۹۱۸ و ف۹۱۹ و ف۹۲۰ و ف۹۲۱ و ف۹۲۲ و ف۹۲۳ و ف۹۲۴ و ف۹۲۵ و ف۹۲۶ و ف۹۲۷ و ف۹۲۸ و ف۹۲۹ و ف۹۳۰ و ف۹۳۱ و ف۹۳۲ و ف۹۳۳ و ف۹۳۴ و ف۹۳۵ و ف۹۳۶ و ف۹۳۷ و ف۹۳۸ و ف۹۳۹ و ف۹۴۰ و ف۹۴۱ و ف۹۴۲ و ف۹۴۳ و ف۹۴۴ و ف۹۴۵ و ف۹۴۶ و ف۹۴۷ و ف۹۴۸ و ف۹۴۹ و ف۹۵۰ و ف۹۵۱ و ف۹۵۲ و ف۹۵۳ و ف۹۵۴ و ف۹۵۵ و ف۹۵۶ و ف۹۵۷ و ف۹۵۸ و ف۹۵۹ و ف۹۶۰ و ف۹۶۱ و ف۹۶۲ و ف۹۶۳ و ف۹۶۴ و ف۹۶۵ و ف۹۶۶ و ف۹۶۷ و ف۹۶۸ و ف۹۶۹ و ف۹۷۰ و ف۹۷۱ و ف۹۷۲ و ف۹۷۳ و ف۹۷۴ و ف۹۷۵ و ف۹۷۶ و ف۹۷۷ و ف۹۷۸ و ف۹۷۹ و ف۹۸۰ و ف۹۸۱ و ف۹۸۲ و ف۹۸۳ و ف۹۸۴ و ف۹۸۵ و ف۹۸۶ و ف۹۸۷ و ف۹۸۸ و ف۹۸۹ و ف۹۹۰ و ف۹۹۱ و ف۹۹۲ و ف۹۹۳ و ف۹۹۴ و ف۹۹۵ و ف۹۹۶ و ف۹۹۷ و ف۹۹۸ و ف۹۹۹ و ف۱۰۰۰ و ف۱۰۰۱ و ف۱۰۰۲ و ف۱۰۰۳ و ف۱۰۰۴ و ف۱۰۰۵ و ف۱۰۰۶ و ف۱۰۰۷ و ف۱۰۰۸ و ف۱۰۰۹ و ف۱۰۱۰ و ف۱۰۱۱ و ف۱۰۱۲ و ف۱۰۱۳ و ف۱۰۱۴ و ف۱۰۱۵ و ف۱۰۱۶ و ف۱۰۱۷ و ف۱۰۱۸ و ف۱۰۱۹ و ف۱۰۲۰ و ف۱۰۲۱ و ف۱۰۲۲ و ف۱۰۲۳ و ف۱۰۲۴ و ف۱۰۲۵ و ف۱۰۲۶ و ف۱۰۲۷ و ف۱۰۲۸ و ف۱۰۲۹ و ف۱۰۳۰ و ف۱۰۳۱ و ف۱۰۳۲ و ف۱۰۳۳ و ف۱۰۳۴ و ف۱۰۳۵ و ف۱۰۳۶ و ف۱۰۳۷ و ف۱۰۳۸ و ف۱۰۳۹ و ف۱۰۴۰ و ف۱۰۴۱ و ف۱۰۴۲ و ف۱۰۴۳ و ف۱۰۴۴ و ف۱۰۴۵ و ف۱۰۴۶ و ف۱۰۴۷ و ف۱۰۴۸ و ف۱۰۴۹ و ف۱۰۵۰ و ف۱۰۵۱ و ف۱۰۵۲ و ف۱۰۵۳ و ف۱۰۵۴ و ف۱۰۵۵ و ف۱۰۵۶ و ف۱۰۵۷ و ف۱۰۵۸ و ف۱۰۵۹ و ف۱۰۶۰ و ف۱۰۶۱ و ف۱۰۶۲ و ف۱۰۶۳ و ف۱۰۶۴ و ف۱۰۶۵ و ف۱۰۶۶ و ف۱۰۶۷ و ف۱۰۶۸ و ف۱۰۶۹ و ف۱۰۷۰ و ف۱۰۷۱ و ف۱۰۷۲ و ف۱۰۷۳ و ف۱۰۷۴ و ف۱۰۷۵ و ف۱۰۷۶ و ف۱۰۷۷ و ف۱۰۷۸ و ف۱۰۷۹ و ف۱۰۸۰ و ف۱۰۸۱ و ف۱۰۸۲ و ف۱۰۸۳ و ف۱۰۸۴ و ف۱۰۸۵ و ف۱۰۸۶ و ف۱۰۸۷ و ف۱۰۸۸ و ف۱۰۸۹ و ف۱۰۹۰ و ف۱۰۹۱ و ف۱۰۹۲ و ف۱۰۹۳ و ف۱۰۹۴ و ف۱۰۹۵ و ف۱۰۹۶ و ف۱۰۹۷ و ف۱۰۹۸ و ف۱۰۹۹ و ف۱۱۰۰ و ف۱۱۰۱ و ف۱۱۰۲ و ف۱۱۰۳ و ف۱۱۰۴ و ف۱۱۰۵ و ف۱۱۰۶ و ف۱۱۰۷ و ف۱۱۰۸ و ف۱۱۰۹ و ف۱۱۱۰ و ف۱۱۱۱ و ف۱۱۱۲ و ف۱۱۱۳ و ف۱۱۱۴ و ف۱۱۱۵ و ف۱۱۱۶ و ف۱۱۱۷ و ف۱۱۱۸ و ف۱۱۱۹ و ف۱۱۲۰ و ف۱۱۲۱ و ف۱۱۲۲ و ف۱۱۲۳ و ف۱۱۲۴ و ف۱۱۲۵ و ف۱۱۲۶ و ف۱۱۲۷ و ف۱۱۲۸ و ف۱۱۲۹ و ف۱۱۳۰ و ف۱۱۳۱ و ف۱۱۳۲ و ف۱۱۳۳ و ف۱۱۳۴ و ف۱۱۳۵ و ف۱۱۳۶ و ف۱۱۳۷ و ف۱۱۳۸ و ف۱۱۳۹ و ف۱۱۴۰ و ف۱۱۴۱ و ف۱۱۴۲ و ف۱۱۴۳ و ف۱۱۴۴ و ف۱۱۴۵ و ف۱۱۴۶ و ف۱۱۴۷ و ف۱۱۴۸ و ف۱۱۴۹ و ف۱۱۵۰ و ف۱۱۵۱ و ف۱۱۵۲ و ف۱۱۵۳ و ف۱۱۵۴ و ف۱۱۵۵ و ف۱۱۵۶ و ف۱۱۵۷ و ف۱۱۵۸ و ف۱۱۵۹ و ف۱۱۶۰ و ف۱۱۶۱ و ف۱۱۶۲ و ف۱۱۶۳ و ف۱۱۶۴ و ف۱۱۶۵ و ف۱۱۶۶ و ف۱۱۶۷ و ف۱۱۶۸ و ف۱۱۶۹ و ف۱۱۷۰ و ف۱۱۷۱ و ف۱۱۷۲ و ف۱۱۷۳ و ف۱۱۷۴ و ف۱۱۷۵ و ف۱۱۷۶ و ف۱۱۷۷ و ف۱۱۷۸ و ف۱۱۷۹ و ف۱۱۸۰ و ف۱۱۸۱ و ف۱۱۸۲ و ف۱۱۸۳ و ف۱۱۸۴ و ف۱۱۸۵ و ف۱۱۸۶ و ف۱۱۸۷ و ف۱۱۸۸ و ف۱۱۸۹ و ف۱۱۹۰ و ف۱۱۹۱ و ف۱۱۹۲ و ف۱۱۹۳ و ف۱۱۹۴ و ف۱۱۹۵ و ف۱۱۹۶ و ف۱۱۹۷ و ف۱۱۹۸ و ف۱۱۹۹ و ف۱۲۰۰ و ف۱۲۰۱ و ف۱۲۰۲ و ف۱۲۰۳ و ف۱۲۰۴ و ف۱۲۰۵ و ف۱۲۰۶ و ف۱۲۰۷ و ف۱۲۰۸ و ف۱۲۰۹ و ف۱۲۱۰ و ف۱۲۱۱ و ف۱۲۱۲ و ف۱۲۱۳ و ف۱۲۱۴ و ف۱۲۱۵ و ف۱۲۱۶ و ف۱۲۱۷ و ف۱۲۱۸ و ف۱۲۱۹ و ف۱۲۲۰ و ف۱۲۲۱ و ف۱۲۲۲ و ف۱۲۲۳ و ف۱۲۲۴ و ف۱۲۲۵ و ف۱۲۲۶ و ف۱۲۲۷ و ف۱۲۲۸ و ف۱۲۲۹ و ف۱۲۳۰ و ف۱۲۳۱ و ف۱۲۳۲ و ف۱۲۳۳ و ف۱۲۳۴ و ف۱۲۳۵ و ف۱۲۳۶ و ف۱۲۳۷ و ف۱۲۳۸ و ف۱۲۳۹ و ف۱۲۴۰ و ف۱۲۴۱ و ف۱۲۴۲ و ف۱۲۴۳ و ف۱۲۴۴ و ف۱۲۴۵ و ف۱۲۴۶ و ف۱۲۴۷ و ف۱۲۴۸ و ف۱۲۴۹ و ف۱۲۵۰ و ف۱۲۵۱ و ف۱۲۵۲ و ف۱۲





















رابطه زناشویی را با وابستگی اشتباه نگیرید. شما برای رشد و برای دریافت تجربه‌های شخصی نیاز به آزادی و حریم شخصی دارید و در عین حال باید این فرصت را به شریک زندگی‌تان بدهید تا عقاید و نظرات، تفریح و سرگرمی و فعالیت‌های متفاوتی از شما داشته باشد.

تصور عموم مردم از یک رابطه زناشویی موفق و سالم این است که زن و شوهر رویکرد کاملاً یکسانی نسبت به زندگی داشته باشند و تصمیم‌گیری‌های مشابهی بگیرند و یکدیگر را در موقعیت‌های مختلف تایید کنند. اما آیا شما و همسر‌تان باید یک روح در دو بدن باشید؟ حقیقت این است که تفاوت‌های جنسیتی و تربیتی هرگز این الگو را تایید نمی‌کنند و ذوب شدن در یکدیگر و یکسان فکر کردن و رفتار کردن فقط یک حرف است و هرگز نمی‌تواند نمود واقعی پیدا کند. احساس وابستگی و استقلال هر دو به یک اندازه برای رابطه سالم ضروری هستند. اما وابستگی شدید همیشه با این خطر همراه است که فرد دیگر رابطه، تحت فشارهای عاطفی دیگری قرار بگیرد. گفتگو و استفاده از راهکارهای عملی می‌توانند به شما و همسر‌تان کمک کنند تا احساس وابستگی را به تعادل برسانید، بدون اینکه هویت فردی و آزادی عمل را از یکدیگر بگیرید.

در صفحه ۶

## ... یک تکه آسمان



سپاس خدا را... که ما را در راه‌های احسان خود روان ساخت تا در آنها به فضل و لطفش به سوی رضوان او حرکت کنیم...

و سپاس خدای را که از جمله آن راه‌ها، ماه خود ماه رمضان را قرار داد، ماه روزه، ماه اسلام، ماه طهارت، ماه آزمایش، ماه قیام، ماهی که قرآن را در آن نازل کرد، برای هدایت مردم، و بودن نشانه‌هایی روشن از هدایت و مشخص شدن حق از باطل، و بدین جهت برتری آن ماه را بر سایر ماه‌ها بر پایه احترامات فراوان، و فضیلت‌های آشکار روشن نمود

پس آنچه را در زمان‌های دیگر حلال بود حرام کرد، و برای اکرام آن خوراکها و آشامیدنی‌ها را منع کرد و برای آن زمان معینی قرار داد که حضرتش -جل و عز- اجازه نمی‌دهد از آن پیش افتند، و نمی‌پذیرد که از آن پس افتند. سپس یکی از شبهایش را بر شبهای هزار ماه فضیلت و برتری داد، و آن را شب قدر نامید، که در آن شب فرشتگان و روح به فرمان پروردگارشان برای هر امری نازل می‌گردند، و آن شب سلامتی و برکت پیوسته است تا سپیده دم بر هر کس از بندگانش که بخواهد به جهت قضایاش که لازم‌الاجراء دانسته است.

بار الها... ما را به روزه داشتن آن با حفظ جوارح از گناهان، و به کار بردن آنها در آنچه که تو را خشنود می‌نماید یاری ده تا با گوشمان به گفتار لغو گوش نکنیم، و با چشممانمان به تماشای لهو نشتاییم، و دستهایمان را به حرامی دراز نکنیم، و -به سوی ممنوع تو گام برنداریم، و شکمهایمان جز به حلال پر نشود، و زبانمان به غیر آنچه تو گفته‌ای گویانگردد، و جز در کاری که به ثواب تو نزدیک می‌کند به کوشش برنخیزیم، و جز آنچه از عقوبت نگاه دارد فرا نگیریم.

صحیفه سجاده

## خاطرات، پیشنهادها و نظرات خود را برای ما ارسال کنید روی پاکت نامه بنویسید: مربوط به ضمیمه خانواده

ایمیل ضمیمه خانواده روز نامه اطلاعات (ویژه خوانندگان)  
khanevadeh@ettelaat.com  
شماره تماس: ۲۹۹۴۵۸۱

## ... گای ماهانه

کسی که در ماه مبارک رمضان یک آیه قرآن بخواند پاداش او همانند کسی است که قرآن را در ماه‌های دیگر ختم کرده است.

# خانواده

۹۶

ضمیمه خانواده روزنامه اطلاعات

شنبه ۳۱ تیر ۱۳۹۱  
شماره ۲۵۳۶۵



## روزه‌داری بدون تشنگی و اضافه وزن

صفحه ۲

### یک تصمیم

آلفرد نوبل از جمله افراد معدودی بود که این شانس را داشت تا قبل از مردن، آگهی درگذشت خود را بخواند! شاید شنیده باشید که نوبل مخترع دینامیت است. زمانی که برادرش لودویگ فوت شد، روزنامه‌ها اشتباهاً فکر کردند که نوبل معروف (مخترع دینامیت) مرده است. آلفرد وقتی صبح روزنامه‌ها را می‌خواند با دیدن آگهی صفحه اول، می‌خکوب شد: «آلفرد نوبل، دلال مرگ و مخترع مرگ‌آورترین سلاح بشری مرد!» آلفرد، خیلی ناراحت شد. با خود فکر کرد: آیا خوب است که من را پس از مرگ این گونه بشناسند؟ سریع وصیت نامه‌اش را آورد. جمله‌های بسیاری را خط زد و اصلاح کرد. پیشنهاد کرد ثروتش صرف جایزه‌ای برای صلح و پیشرفت‌های صلح‌آمیز شود. امروزه نوبل را نه به نام دینامیت، بلکه به نام مبدع جایزه صلح نوبل، جایزه‌های فیزیک و شیمی نوبل و... می‌شناسیم. او امروز، هویت دیگری دارد. یک تصمیم، برای تغییر یک سرنوشت کافی است! ساعتی اندیشیدن برتر از هفتاد سال عبادت است.

### باید و نبایدهای سه گانه در زندگی

سه چیز در زندگی پایدار نیستند: رویاها، موفقیت‌ها و شانس.  
سه چیز در زندگی که وقتی از کف رفتند باز نمی‌گردند: زمان، گفتار، موقعیت.  
سه چیز ما را نابود می‌کنند: تکبر، زیاده‌طلبی، عصبانیت.  
سه چیز انسان‌ها را می‌سازد: کار سخت، صمیمیت، تعهد  
سه چیز بسیار ارزشمند در زندگی: عشق، اعتماد به نفس، دوستان  
سه چیز در زندگی که هرگز نباید آنها را از دست داد: آرامش، امید، صداقت  
خوشبختی زندگی ما بر سه اصل است: تجربه از دیروز، استفاده از امروز، امید به فردا  
تباهی زندگی ما نیز بر سه اصل است: حسرت دیروز، اتلاف امروز، ترس از فردا

مردی بادوچرخه به خط مرزی می‌رسد. او دو کیسه بزرگ همراه خود دارد. مأمور مرزی می‌پرسد: «در کیسه‌ها چه داری؟» او می‌گوید: «شن». مأمور او را از دوچرخه پیاده می‌کند و چون به او مشکوک بود، یک شبانه روز او را بازداشت می‌کند، ولی پس از بازرسی فراوان، واقعاً جز شن چیز دیگری نمی‌یابد. بنابراین به او اجازه عبور می‌دهد. هفته بعد دوباره سر و کله همان شخص پیدا می‌شود و مشکوک بودن و بقیه ماجرا... این موضوع به مدت سه سال هر هفته یک بار تکرار می‌شود و پس از آن مرد دیگر در مرز دیده نمی‌شود. یک روز آن مأمور در شهر او را می‌بیند و پس از سلام و احوال‌پرسی به او می‌گوید: من هنوز هم به تو مشکوکم و می‌دانم که در کار قاچاق بودی، راستش را بگو چه چیزی را از مرز رد می‌کردی؟

قاچاقچی می‌گوید: دوچرخه!  
بعضی وقت‌ها موضوعات فرعی ما را به کلی از موضوعات اصلی غافل می‌کنند!

### شکار میمون زنده و رابطه آن با ذهن انسان

شکار میمون زنده بخاطر چابکی و سرعت عمل جانور بسیار مشکل است. یکی از روشهای شکار میمون در آفریقا این است که شکارچی به محل اقامت میمون‌ها می‌رود و بدون توجه به آنها در سوراخ کوچکی در یک سنگ بزرگ مقداری خوراکی می‌ریزد و دور می‌شود میمون‌های گرسنه و کنج‌گاو دستشان را به درون سوراخ می‌برند و خوراکی‌ها را در مشت خود می‌ریزند اما دهانه سوراخ کوچکتر از آن است که مشت میمون خارج شود. میمون وحشت‌زده می‌شود و تقلا می‌کند تا خسته شود اما هرگز مشت بسته خود را باز نمی‌کند تا رها شود.  
ذهن انسان هم گاه مانند مشت بسته میمون است، تقلا می‌کند و بی‌تاب می‌شود و روی یک مسئله قفل می‌شود در حالی که چاره در رها کردن و آزادی از قید و بندهای ذهن است.



نمایشگاه مواد غذایی ویژه ماه رمضان در مصلاي تهران تا ششم رمضان ادامه دارد/ عکس: مهر



کارگاه تولید زولبیا بامیه/ عکس: برنا



رشته خوشکار؛ سوغات رضائي گيلاني ها/ عکس: فارس



می‌توانند با مصرف میان وعده‌های کم حجم و مغذی، مثل مغزها، میوه‌ها، نان و پنیر و گردو و... فاصله سه وعده اصلی غذایی را حفظ کنند تا زودتر خوردن صبحانه، ناهار و شام، منجر به احساس گرسنگی و زیاده خواری نشود و پرخوری در وعده‌های اصلی به حداقل برسد و به‌این ترتیب، اثرات مثبت ماه رمضان را در تمام طول سال حفظ کنند.

۲. بهتر است در روزهای روزه‌داری، مثل شرایط عادی سه وعده غذا بخورید که این وعده‌ها شامل افطار، شام و سحر است. البته مصرف غذا در دفعات کمتر مثلا ۲بار در روز هم اشکالی ندارد و بهتر است غذای مصرفی در وعده سحری خصوصیات و ویژگی وعده ناهار را داشته باشد و وعده شام سبک ترین، کم حجم ترین و ساده ترین وعده غذایی باشد که با سبزیجات پخته، سالاد، میوه طرح ریزی شده باشد.

۳. تنبلی نکنید و کمی زودتر برای سحری بیدار شوید تا مجبور نباشید تند تند و نجویده غذا بخورید. خوردن هر نوع تنقلاتی در سحر و افطار ممنوع است. مگر آنکه بخواهید ضعیف، چاق و بیمار شوید!

۴. معده خالی در زمان افطار تحمل غذای سنگین را ندارد، پس کمی به خودتان مسلط باشید و از بیسن تمام غذاهای خوش آب و رنگ سفره افطار، به کمی سوپ یا غذای ساده و کم چرب بسنده کنید.

۵. برای خوشبشو ماندن دهان، بعد از سحر مسواک بزنید و قسمت داخلی لب‌ها، بالای دهان و زبان را هم مسواک کنید.

**مراقب چاق شدن باشید**

چند سال قبل آماری غیر رسمی از فروش خواروبار در سطح تهران منتشر شد که نشان می‌داد فروش خوار و بار در ماه رمضان ۲ برابر متوسط فروش ماهیانه خوار و بار در ماه‌های دیگر قمری است! هر چند نتیجه قطعی این آمار، دقیقاً ۲ برابر شدن مصرف خوراکی‌ها در ماه رمضان نیست، اما همین آمار تلنگری شد برای آنکه متخصصان تغذیه درباره حفظ وزن و وضعیت ایده آل بدنی در این ماه هشدار دهند.

واقعیت این است که بیشتر روزه‌داران در طول شب، یعنی از اذان مغرب تا اذان صبح، بیش از میزان نیاز، آن هم در شرایط استراحت خود از مواد غذایی استفاده می‌کنند. این وضعیت نه تنها باعث اختلال در استراحت و خواب شخص خواهد شد بلکه مواد غذایی جذب شده نسبت به میزان خورده شده خیلی پایین‌تر خواهد بود و قندهای غیر طبیعی و چربی‌ها بیشتر مورد استفاده قرار می‌گیرند.

بنابراین، روزه‌داری که می‌تواند شیوه‌های تغذیه‌ای خود را در این ماه اصلاح کرده و با توجه و دقت، آن را در ماه‌های بعد حفظ کند، نه تنها از این فرصت استفاده نمی‌کند، بلکه شیوه‌های جدید نامناسبی را در تغذیه خود وارد می‌کند که در دراز مدت منجر به تغییرات بدی در سبک زندگی او می‌شوند.



**در روزهای طولانی و گرم روزه‌داری امسال چطور روزه بگیریم؟**

# روزه‌داری بدون تشنگی و اضافه وزن

۴. خورش آلو و خورش‌های سبزی دار غذاهای ملین هستند در نتیجه برای پیشگیری از یبوست در ماه رمضان مناسبند.

۵. تخم مرغ نیمرو و دیر هضم است در نتیجه برای پیشگیری از ابتلا به سوزش معده توصیه می‌شود در ماه رمضان تخم مرغ به صورت آب پز مصرف شود.

۶. سالاد بدون پیاز، مکمل خوبی برای وعده‌های غذایی در ماه رمضان است و به همین دلیل توصیه می‌کنیم سالاد را در

## چه کسانی نباید روزه بگیرند؟

طبیعی است که نمی‌توان برای همه بیماران مزمن، یک حکم کلی صادر کرد. چون هر بیمار شرایط خاص خود را دارد که فقط پزشک معالجش می‌تواند درباره آن نظر بدهد، اما نکاتی کلی در مورد هر بیماری وجود دارد که می‌تواند به تصمیم‌گیری درست شما درباره روزه گرفتن یا نگرفتن کمک کند.

**بیماران دیابتی**

هدف اصلی در درمان دیابت حفظ قند خون در محدوده طبیعی، بین ۶۰ تا ۱۴۰ میلی گرم درصد است اما بهم خوردن نظم تغذیه‌ای در زمان روزه‌داری می‌تواند این وضعیت را بهم بزند. بنابراین بیمار دیابتی که بدون مشورت با پزشک، روزه می‌گیرد، خود را در معرض خطر جدی افزایش قند خون به مدت طولانی قرار می‌دهد که از جمله عوارض آن حاد شدن بیماری تا حد غیر قابل درمان است.

به طور کلی می‌توان گفت افرادی که قادر به کنترل قند خون خود در حد طبیعی هستند، با مصرف قرص و رعایت شرایط خاص و اندازه‌گیری به موقع قند خون می‌توانند روزه بگیرند. اما بیمارانی که تحت درمان با انسولین هستند روزه برایشان توصیه نمی‌شود. چون استفاده از این دارو با احتمال بالای افت قند خون همراه است و آنها باید در فواصل نزدیک به هم غذا بخورند.

میزان قند خون بیماران دیابتی روزه‌دار باید قبل از سحر حداکثر ۱۲۰ میلی گرم درصد، دو

ماه رمضان امسال شاید طولانی‌ترین ماه رخصانی باشد که خیلی از جوان‌ها و نوجوان‌ها تا به حال تجربه کرده‌اند. ماه رخصانی که اگر به پیش‌بینی‌های هواشناسی اتکا کنیم، گرم‌ترین آنها هم خواهد بود. قصد نگران کردنتان را نداریم اما پیش‌بینی‌های هواشناسی می‌گوید که در ماه رمضان امسال دمای هوای عربستان به ۷۰درجه سانتی‌گراد می‌رسد که البته دمای هوای این کشور در سایه حدود ۵۰ درجه خواهد بود! بنابراین، ماه رمضان گرم و طولانی امسال را باید با تدابیر خاصی پشت سر بگذارید تا گرما و تشنگی رقت‌ان را از بین نبرد.

**چطور تشنه نشویم؟**

اگر قرار باشد یک راه ساده و دم‌دستی برای تشنه نشدن در ساعات روزه‌داری به شما پیشنهاد کنیم، آن راه خوردن لیمو ترش و عسل است. مخلوط لیمو و عسل در آب، کاری می‌کند تا شما کمتر احساس تشنگی کنید.

در سحری از مواد غذایی پر فیبر مثل سبزیجات و میوه‌ها استفاده کنید. مواد غذایی پر فیبر آب زیادی را در خود جذب می‌کنند. درست مثل یک تکه ابر خشک که آن را زیر شیر آب ببرید. این فیبرها در بدن شما می‌مانند و ذره ذره آب را به بدن شما می‌رسانند و شما کمتر احساس تشنگی خواهید کرد. آنها همچنین سرعت حرکت مواد غذایی را کاهش می‌دهند و باعث می‌شوند که دیرتر گرسنه شوید.

کاری که فیبرها می‌کنند باعث می‌شود که آنزیم‌های گوارشی به صورت آرام آرام روی مواد غذایی اثر کنند و با کم کردن سرعت جذب مواد غذایی باعث می‌شوند که بدن به آهستگی و در فرصت مناسب به جذب مواد غذایی اقدام کند تا هم دچار خستگی کمتری شود و هم از افزایش ناگهانی قند خون و ترشح انسولین بالای بعد از آن جلوگیری کند. بنابراین در وعده سحری، از غذاهایی که دارای قندهای مرکب هستند مثل میوه جات بیشتر استفاده کنید.

خیلی‌ها در آخرین لحظه‌های باقی‌مانده تا اذان صبح، شروع به آب نوشیدن در حجم زیاد می‌کنند به‌این امید که در طول روز تشنه نشوند در صورتی که با این کار خود را به دردسر بزرگتری می‌اندازند: معده درد، نفخ، یبوست، از دست دادن املاح و ضعف و بی‌حالی در طول روز. برای تأمین آب از دست رفته بدن باید در فاصله زمانی افطار تا سحر آب و مایعات کافی بنوشید. در واقع می‌توانید از حدود یک ساعت بعد از افطار تا نیم ساعت قبل از سحر، دست کم شش لیوان آب بنوشید. توجه داشته باشد که از خوردن چای پُررنگ، قهوه، کاکائو و موادی که باعث دفع بیشتر آب (به علت مدر بودن) از بدن می‌شوند، (به خصوص در سحری) پرهیز کنید.

**این غذاها را نخورید**

مصرف بادمجان، فلفل و ادویه در وعده سحر توصیه نمی‌شود، چون احساس تشنگی شما را در طول روز تشدید می‌کنند.

خوردن تنقلات فراوان، انواع دسرها و شیرینی‌های دارای شکر زیاد در وعده افطار و سحر ممنوع است. این خوراکی‌ها شما را تشنه می‌کنند و فاقد ارزش غذایی هستند.

کله پاچه غذای مقوی و خوشمزه‌ای است اما این غذا و یار دیرینه‌اش، سیرابی، باعث تشنگی زیاد در طول روز می‌شوند. در نتیجه مصرف این گونه غذاها در ماه رمضان توصیه نمی‌شود. در سحر حداقل دو لیوان آب بنوشید و از خوردن نمک، فلفل و ترشی جات خودداری کنید.

**۷خوردنی مفید در ماه رمضان**

۱. در وعده افطار مایعات گرم بنوشید. روزه‌تان را هرگز با آب سرد، شربت خنک یا نوشابه باز نکنید. آب جوش، شیر گرم و با چای کم‌رنگ بهترین نوشیدنی برای افطار است.

۲. موقع افطار از قندهای طبیعی مانند خرما، کشمش و یا عسل استفاده کنید، تا قند خونتان تعدیل شده و اشتهايتان کنترل شود. نوشیدن چای کم‌رنگ، شیر گرم، فرنی، حلیم کم‌روغن و یا شله زرد در وعده افطار توصیه می‌شود.

۳. نان، پنیر و سبزی (یا گردو) را از سفره افطارتان حذف نکنید. اما اگر ترجیح می‌دهید به جای افطار شام بخورید، می‌توانید سوپ و آش سبک را در برنامه غذایی‌تان جا بدهید.

## ...تئاتر

### خرس

طرفداران تئاتر می‌توانند این روزها سری به مجموعه تئاتر شهر بزنند و نمایش خرس را ببینند که یکی از کارهای خوب با بازی‌های روان و باور پذیر این روزهای تئاتر شهر است. خرس کاری است به کارگردانی اسماعیل شفیعی که

بر اساس نمایشنامه‌ای از آنتون چخوف ساخته شده است. او در سال‌های اخیر، نمایش‌های «تراژدی با کم‌دی اضافه»، «آواز قو» و «خواستگاری» را اجرا کرده است.موضوع اصلی نمایش خرس درباره این است که همه آدم‌ها زمین می‌خورند ولی چاله هرکس متفاوت است. در کنار آن مفاهیمی مطرح می‌شود مثل این که آدم‌ها آن گونه که نشان می‌دهند نیستند اما این مفاهیم به عنوان موضوعات فرعی در نمایش جا دارند.

نمایش خرس در تالار سایه اجرا می‌شود و در آن بازیگرانی مثل اصغر همت، لیلیا بر خورداری، مهدی زمین پرزاد، مرجان قمری و حامد پشتیبان بازی می‌کنند. برای تماشای این نمایش تا ۲۵ مرداد ماه می‌توانید هر روز به جزشنبه‌ها در تئاتر شهر حاضر شوید و نمایش را رأس ساعت ۱۹ ببینید. بلیط این نمایش ۸هزار تومان قیمت دارد.

## ...سینما

### کیما و خاک



در ماه رمضان امسال، فرصت خوبی برای سینما رفتن دارید چون تا ساعت ۳ نیمه‌شب سینماها باز هستند و قیمت بلیطشان بعد از افطار نصف می‌شود! اما اگر تا زمان اعلام اکران‌های جدید این هفته، می‌خواهید سری به سینما بزنید، می‌توانید فیلم کیما و خاک را ببینید که کاری است از عباس رافعی و در مدت ۸۲دقیقه یک ملودرام اجتماعی را برای شما نمایش می‌دهد. قصه این فیلم درباره ۵ نفر است که در فضای ملتهب آبان ماه سال ۱۳۵۷ درصدد هستند تا به آخرین پروازی که از ایران خارج می‌شود، برسند اما در ادامه ماجرای سرنوشت این افرادی را به همدیگر پیوند می‌زند.تهیه‌کننده و نویسنده این فیلم هم خود عباس رافعی است و در آن بازیگرانی مثل حسین یاری، بهرام صحیحی، پریوش نظریه،امیر آقایی، آرتا حاجیان، سیاوش طهمورث، عبدالرضا حمیدی آشتیانی، حامد بهداد،امیر محمدزند، اصغر نژادایمانی،مهران نائل، علیرضا حیدری و امین اقبال‌زاده بازی می‌کنند.فیلم کیما و خاک در بیست و هشتمین دوره جشنواره فیلم فجر (۱۳۸۸) در بخش نقش دوم زن (آریتا حاجیان) کاندیدا و در بخش مسابقه سینمای آسیا حضور داشته‌است.

#### ● آرزو رستم زاد

در گرمای این روزها که با روزه‌داری همراه شده، تفریحات عصرانه و شبانه جای گشت و گذارهای روزانه را گرفته‌اند. اگر برای پر کردن شب‌های رخصانی‌تان دنبال برنامه می‌گردید، پیشنهاد می‌کنیم نگاهی به این قسمت بیندازید:





تصویر سیما آهنگر، نویسندهٔ رمان‌های «مهر و محبت» و «مهر و مهر»

تصویر سیما آهنگر، نویسندهٔ رمان‌های «مهر و محبت» و «مهر و مهر»

# نام‌ها

- قسمت چهاردهم**

<div><span></span></div> <div>تاکون در مجموعه نامه‌ا با بیست و هفت نام آشنا شده‌اید. در این شماره نیز با نام «لادن» آشنای می شوید اما نامهایی که در این چهارده قسمت ذکر شده اند، بیش از بیست و هفت نام بوده‌اند که گاهی ارتباط بین این نامه‌ا ممکن است، آشکار نباشند با کمک این نمودار سعی کرده‌ایم که روابط را نشان دهیم.</div>
--

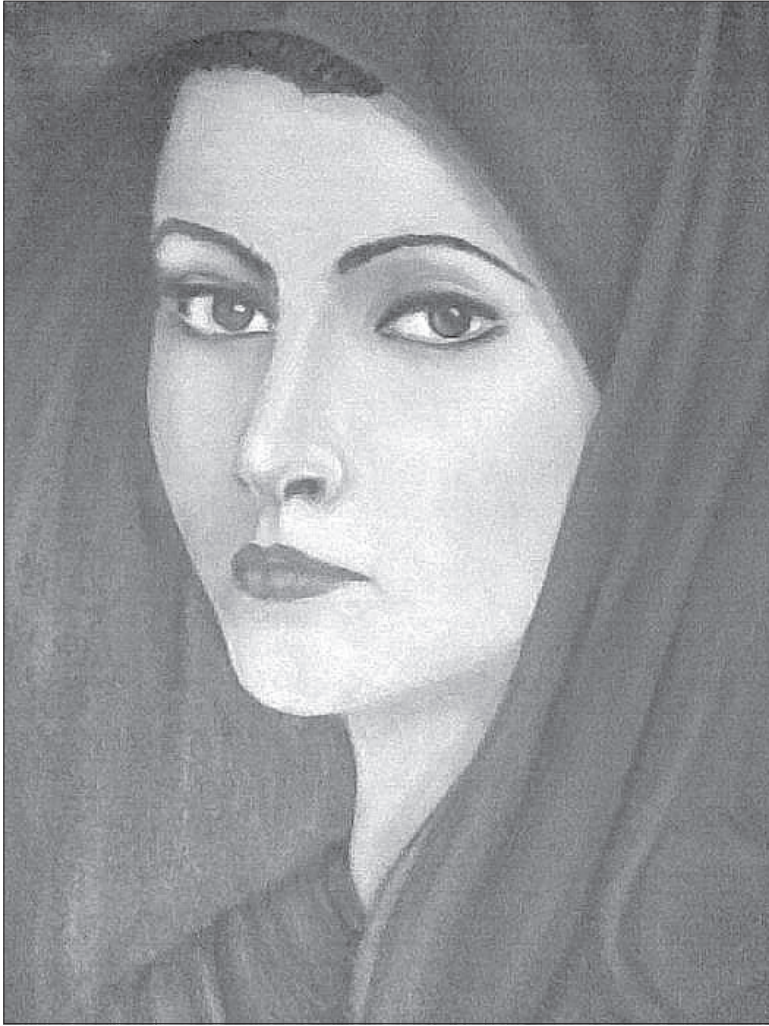
**لادن**

حوری اسم لادن را دوست نداشت. لادن هم اسمش را دوست نداشت، حتی ثروت چون هم بعد از شنیدن اسم لادن غرولند کرده بود که این اسم‌ها قدیمی شده است. اما گوش جناب سرهنگ که، آن روزها هنوز سرهنگ نشده بود، بدهکار این حرف‌ها نبوده است، روزی که حوری حاملگی اش را به او اعلام کرد، گفته بود: «اگر دختر باشد اسمش لادن است نام مادر بزرگ مرحوم.»

و حوری که می‌تواند با همه دنیا مثل گماشته‌هایش رفتار کند و برای همه دنیا پشت چشم نازک کند، قهر راه بیندازد و امر و نهی کند الا جناب سرهنگ؛ زیر لبی چشمی گفته بود و جرات نکرده بود که موضوع اسم‌گذاری را تو ی دهن همه بیندازد تا بلکه جناب سرهنگ

فراموش کند و از صرافت بیفتد که نیفتاده بود. به نظر ثروت چون اسم لادن برای مادر بزرگ جناب سرهنگ زیادی نو و متجددانه بوده است و برای دختر حوری زیادی قدیمی. اما ثروت چون هم که آن زمان از اخلاق تند و زبان بی‌پروا و بدتر از همه روحیه کینه‌جو و قهر طلب جناب سرهنگ حساب می‌برده است، پیگیر نشده و هر چه حوری و مادرش دست به دامانش شدند که میانجی‌گری کند تا حوری اسمی را که خواب دیده بگذارد قبول نکرده بود.

ماجرای اسم لادن را حوری وقتی برایم تعریف کرد که می‌خواستیم برای مینا اسم بگذاریم و من دوست داشتم که نامش خورشید باشد و تمام دوران بارداری نیز به همین نام باهاش حرف زده بودم به یاد خاله ناکام و جوانم که خیلی زود از این دنیا سیر شده بود و بیست



بهار ندیده، برای این که دوستش را لو ندهد، خودکشی کرده بود و از دنیا رفته بود.

خاله خورشید باهوش و نازنین که از درس خوان‌ترین بچه‌های فامیل بود و اگر ساده لوحی نکرده بود و به دوست چریکش پناه نداده بود چه بسا که یکی از بنام‌ترین پزشکان شده بود. دوست چریک هنوز هم زنده است و در آلمان با شوهر و بچه‌هایش به خوشی روزگار می‌گذراند ـ.

فهیمه خواهر ناتنی ثروت چون که در دانشکده پزشکی همکلاس خاله خورشید بود همیشه با حسرت و افسوس از باسواد ی وجسارتش می‌گفت و از زیبایی اش. برای همین بود که دوست داشتم دخترم هم نام خورشید باشد اما ثروت چون می‌گفت اسم خورشید در قدیم نام دلاک‌های حمام بوده

است و سرنوشت خاله ام هم، چیز جالبی نیست که اسم بچه را همنام او انتخاب کنیم و این چنین شد که اسم مینا شد مینا و ثروت چون همه جا می‌گفت که برای این اسمش را گذاشتیم مینا که اسم داداشش که بعدا بدینا می‌آید سیناست ـ سینایی که به دنیا نیامد و ثروت چون را در حسرت یک نوه پسر باقی گذاشت ـ.

البته آن روزها ثروت چون نمی‌دانست که هیچ نوه پسری نخواهد داشت و نام جناب تیمسار که معلوم نبود زنده است یا مرده، ادامه پیدا نمی‌کند.

حوری می‌گفت: «ماجرای لادن فرق می‌کرد من دوست داشتم اسمش را خودم انتخاب کنم چون خواب دیده بودم و گر نه مادر بزرگ سرهنگ جدای از همه زنهایی است که ما می‌شناسیم.»

لادن مادر بزرگ، دختر یکی یکدانه یکی از بزرگترین ملاک‌های رشت بوده است. تنها دختری که در زمان خودش فرانسه و روسی می‌دانسته، پیانو می‌زده و برای یاد گرفتن باله به همراه مادر روسی تبارش به روسیه رفته بوده است و فقط چون کمی تپل بوده قبولش نکرده بودند و برگشته بود. البته تنها و بدون مادر اما با چند چمدان کتاب. و همین تنهایی دختر عزیز کرده را در چشم پدر بلندقدرتر کرده بود و بیشتر مورد توجهش قرار داده بود.

لادن تنها دختری بوده که در زمان خودش در جلسه رجال شرکت می‌کرده و بحث سیاسی می‌کرده و در روزنامه محلی رشت راجع به فرهنگ و آموزش مقاله می‌نوشته است تنها دختری که در آن زمان، پدر شوهرش نداده بود تا خودش انتخاب کند و ظاهرا بخاطر هوش فروان، قریحه شیرین، ثروت پدر و چشم آبی‌ای که از مادر به ارث برده بود خواستگار هم کم نداشته بوده است.

لادن مادر بزرگ دوست نداشته شوهر کند و از طرفداران پروپا قرص آزادی زنان بوده است. مادرش که در جریان انقلاب روسیه بلشویک شده بود به خاطر آرمان‌هایش خانواده و شوهر را رها می‌کند و لادن که سال‌ها از این موضوع رنج می‌برده، تصمیم گرفته بود که هیچ‌گاه ازدواج نکند تا هم بتواند در راه آرمان‌هایش قدم بردارد و هم در حق هیچ

انسان دیگری اجحاف و کوتاهی روا ندارد. اما سرنوشت با او یار نبود، پدرش فوت می‌کند و عمو و دایی‌ها که این جور زندگی را برای خودش خطرناک می‌دیدند و نگران آبروی محلی‌شان بودند، فوری و به اجبار شوهرش می‌دهند به یک مهندس فراماسون تازه از فرنگ برگشته تهرانی و این چنین لادن بقول خودش بلشویک را درگیر یک زندگی اشرافی می‌کنند. البته بلشویکی که به قول حوری یک روز هم بدون دایه و خدمتکار و رختشور زندگی نکرده بوده.

حوری می‌گفت که از عمه شوهرش شنیده که حوری را در گونی کرده بودند و تا تهران آورده بودند با دست و پای بسته تا نتواند فرار کند چون تهدید کرده بود که اگر به زور بخواهند شوهرش دهند به روسیه می‌رود که سجل روسی هم داشته است.

شوهر مهندس تازه بدوران رسیده عاشق مهمانی و سفر و خرید اجناس آنتیک بوده است و زندگیِ شلوغ و پرهیاهوش به لادن اجازه

## داستان

شنبه ۳۱ تیر ۱۳۹۱ – شماره ۲۵۳۶۵

نمی‌داده که به چیزی جز امورات داخلی خانه فکر کند اما با این همه تا وارد زندگی مهندس می‌شود آشپز را اخراج می‌کند و اداره آشپزخانه را خودش به عهده می‌گیرد، مادر شوهر قدر قدرت را که عاشق قمار بوده، سرگرم قمار می‌کند و خواهر شوهرهای بوالهوس را به سرعت شوهر می‌دهد. مهندس را مجبور می‌کند که اولین قطعه‌های زمین‌های الهیه را بخرد و خانه‌ای به سبک ویرجینیایی بسازد و یک نیم طبقه خانه‌اش را اختصاص دهد به یک کتابخانه سه زبانه.

اولین زنی بوده که ماشین خریده و بدون راننده بین شمیران و تهران را رانندگی می‌کرده است و اولین زنی بوده که علی‌رغم داشتن بچه و شوهر نیمی از دنیا را گشته و حتی آفریقای شمالی را هم دیده بود. با این همه به زعم خاطرات جناب سرهنگ و تعریف‌هایی که از پدرش شنیده بود، لادن همیشه مادری مهربان و همسری فداکار بود و به خاطر شوهر و بچه‌هایش از آرمان‌هایش دست شسته بود تا خانواده‌اش طعم روزگار تلخی که او و پدرش از سر گذرانده بودند را نچشند. گرچه که پدر جناب سرهنگ وارث خوبی برای میراث لادن و مهندس نبود و هر چه آنها گرد آورده بودند به باد داده بود. ثروت و میراثی که بقول خانمی (خجسته) می‌توانست تا قرن‌های آینده حوری و بچه‌ها و نوه‌هایش را تأمین کند و به قول روشنگ اگر این ثروت باقی بود که زن جناب سرهنگ، حوری نبود.

بعدها که با تعاریف حوری به زندگی لادن علاقمند شدم و در اینترنت درباره‌اش تحقیق کردم متوجه شدم که زن بنامی بوده است و در جستجوهایی که کردم پی بردم که بانو (مادر ثمینه) هم نسبت دوری با لادن داشته و از زبان او شنیدم که بسیار انسان دست و دلبازی بوده است و چقدر مهربان، چندین بچه بی‌سرپرست را به ثمر رسانده بود و حتی برای تحصیل به خارج فرستاده بودشان و تعجب کردم که چطور جناب سرهنگ نام لادن را برای دخترش انتخاب کرده است، چون کمک به دیگران، اصلا در زندگی حوری و جناب سرهنگ معنی نداشت و آنها هم مثل ثروت چون معتقد بودند که این کارها گداپروری است. لادن به خاطر روش تربیت مادر روسی تبارش به کتاب و موسیقی خیلی اهمیت می‌داده است و تمام دخترهای فامیل را مجبور می‌کرده است که کتاب بخوانند و از کتابخانه‌اش به آنها کتاب قرض می‌داده و درباره کتاب‌ها از آنها می‌پرسیده است. برای همین همه فامیل شوهر حوری رومن رولان و ژان کریستف را می‌شناسند و اسم تولستوی و چخوف به گوششان آشنا بوده است.

البته این شامل حال لادن حوری نمی‌شود که نه رومن رولان را می‌شناسد و نه هیچ نویسنده دیگری را. از کتاب و این جور مزخرفات هم (به قول حوری) خوشش نمی‌آید. حتی اهل سفر و گشتن هم نیست. یک موجود خانگی که به قول ناهید: انگیزه‌اش برای درس خواندن و قبولی فوق لیسانس هم تنها پیدا کردن شوهر بهتر و به دست آوردن پول بیشتر بوده است و تنها خاطره‌ای که از لادن مادر بزرگ در ژن‌هایش باقی مانده، قد کوتاه و هیکل توپر بوده است که مادر و دختر همه تلاششان را کردند که این قسمت حافظه ژنتیکی اش را هم پاک کنند اما موفق نشدند.

## ... گذشته و گذار

### قدیمی ترین مسجد ایران

ساخت مسجد جامع فهرج به دوره ساسانیان و نیمه اول قرن اول هجری برمی گردد. این مسجد، تنها مسجدی در جهان اسلام با قدمت زیاد است که ساختمان آن از ابتدا تاکنون تغییری نکرده است. مسجد از نوع شبستانی و فاقد ایوان است. اگرچه بین باستان شناسان اختلاف نظر وجود دارد اما ظاهراً مسجد جامع فهرج قدیمی ترین مسجد ایران است.

وارد مسجد که می شوید هیچ اثری از محراب، گنبد، کتیبه، کاشیکاری و سایر صنایع و تکلف‌هایی که بعدها در ساخت مساجد مرسوم شد نمی یابید. این مسجد، مثل بسیاری دیگر از مساجد جامع دارای درهای ورودی متعدد است. روستای فهرج در ۲۵ کیلومتری جنوب شرقی یزد واقع شده است. برای رسیدن به فهرج لازم است بعد از خروجی شهر یزد به سمت کرمان، بعد از سه راهی کمربندی، از اولین دوربرگردان دور بزیند و سپس در جاده یزد – بافق، هفده کیلومتر جلو بروید. توجه داشته باشید که تابلو راهنما یا وجود ندارد یا بخوبی قابل رؤیت نیست. جاده از سه راهی تافهرج یک بانده، دوطرفه با آسفالت خوب و پر تردد است.

## ... می‌وزه

### موزه مقدم



موزه مقدم دانشگاه تهران از جمله خانه‌های مجلل دوران قاجار و متعلق به یکی از درباریان آن زمان به نام محمد تقی خان احتساب‌الملک بوده است. احتساب‌الملک دارای دو پسر به نام‌های حسن و محسن بود که در کنار فعالیت‌های علمی به گردآوری آثار و اشیاء تاریخی و فرهنگی پرداختند. استاد مقدم بسیاری از آثار ارزشمند جمع آوری شده مانند کاشی، قطعات سنگی تراشیده شده و غیره را با الهام از فضاهای سنتی ـ تاریخی به نحو چشمگیری در جای جای این عمارت قدیمی نصب و برخی دیگر مانند کلکسیون پارچه، چپق و قلیان، سفالینه، شیشه، تابلو نقاشی، مسکوکات، مهرها و اسناد تاریخی و غیره را با نظم و ترتیب خاصی در خانه پدری نگهداری کرد. او در سال ۱۳۵۱ با توجه به علاقه زیادی که به علم، تاریخ و هنر داشت خانه پدری خود را به همراه آثار نفیس گردآوری شده وقف دانشگاه تهران کرد. در این موزه می‌توانید به جز معماری زیبای قاجاری، سفالینه‌ها، ابزارهای سنگی، مفرغینه‌ها، شیشه‌ها، مهرها و اثر مهرها و اشیاء فلزی دیگر را ببینید که عمر بعضی از آنها به سده‌های چهارم تا سیزدهم ه‍.ق می‌رسد.

## ... کتاب

### راه و رسم همسر‌داری



«راه و رسم همسر‌داری در جامعه امروز» عنوان کتابی از امین‌الله اکبری است که بر پایه توصیه‌های اسلامی درباره روابط زناشویی نوشته شده و به تازگی روانه بازار نشر شده است. اکبری که خود مشاور حوزه خانواده است، کتاب «راه و رسم همسر‌داری» را بر مبنای مسائل روانشناسی و اسلامی و همراه با نمونه‌هایی از مشاوره‌های خانواده به رشته تحریر در آورده است. اهداف ازدواج، ویژگی‌های همسر مناسب، تحکیم خانواده و وظایف زن و مرد نسبت به یکدیگر از جمله مسائلی است که در این کتاب به تفصیل به آنها پرداخته شده و اکثر فصل‌ها نیز با احادیثی اسلامی آغاز می‌شود. نویسنده در این کتاب با تصویرسازی شریاطی نزدیک به شرایط واقعی در زندگی زناشویی، تلاش دارد خواننده را هرچه عینی‌تر با شریاطی شفاف در رابطه زناشویی مواجه کند. این کتاب علاوه بر پرداختن به موضوعات زناشویی در دوران ازدواج به موضوعات پیش و پس از ازدواج نیز می‌پردازد. انتشارات قدیانی کتاب «راه و رسم همسر‌داری در جامعه امروز» را در ۳۳۰۰ نسخه و با قیمت ۵ هزار تومان روانه بازار نشر کرده است.



## ...آشپزی شیرینی

### انگشت پیچ

اگر برای سفره افطار تان دنبال یک شیرینی مقوی و خوش طعم هستید، انگشت پیچ همدان را از دست ندهید. بوشهری‌ها هم البته حلوائی به همین نام دارند که شباهتی به انگشت پیچ همدان ندارد.

#### مواد لازم

شکر	نیم کیلو
سفیده تخم مرغ	۲ عدد
آب	به مقدار لازم
جوهر لیمو	نوک قاشق چایخوری
طرز تهیه:	

ابتدا شکر را در قابلمه بریزید و مقداری آب به آن اضافه کنید. میزان آب باید به حدی باشد که به اندازه یک بند انگشت بالاتر از شکر قرار گیرد. قابلمه را روی شعله گاز بگذارید و بعد از این که شربت قوام اومد، جوهر لیمو را به آن اضافه کرده و مدتی حرارت دهید. برای آنکه مطمئن شوید شربت قوام کافی دارد، کمی از آن را میان دو انگشت بریزید و انگشت‌ها را از هم باز کنید. اگر مایع کشدار بود، شربت آماده است و می‌توانید شعله گاز را خاموش کنید. حالا اجازه دهید تا شربت خنک شود و با محیط هم دما باشد. در ظرفی دیگر سفیده‌های تخم مرغ را ریخته و با همزن برقی به حدی بزنید که پف کند و اگر ظرف را برگردانید، از ظرف نریزد. حالا سفیده‌ها را به شربت اضافه کنید. اگر شربت گرم باشد، سفیده‌ها می‌پزند. پس قبل از آن از خنک بودن شربت مطمئن شوید. حالا آنقدر مخلوط را با قاشق هم بزنید تا مواد کاملا سفید و یکدست و کشدار شوند؛ درست مثل عسل. انگشت پیچ آماده است. در صورت تمایل می‌توانید به آن گلاب یا دارچین اضافه کنید و روی آن را با پودر پسته و گردو تزیین کنید.



## ...آشپزی خاگاه و رژیمی

### صندل کدو

کدو نه تنها کلسترول را پایین می‌آورد، بلکه برای کسانی که مایلند رژیم لاغری داشته باشند هم مفید است. فقط به خاطر داشته باشید که در این صورت باید پنیر را از دستور زیر حذف کنید.

#### مواد لازم:

کدو	۳ عدد
گوچه فرنگی	۲ عدد
پنیر پیتزا	چهار قاشق
جعفری خردشده	یک قاشق
نمک و فلفل	به میزان لازم
غوره	به میزان دلخواه

#### طرز تهیه:

کدوها را بدون آنکه پوست بگیرید، از وسط نصف یک برش عمودی بزنید و در قابلمه‌ای که آب در آن می‌جوشد قرار دهید تا نیم پز شوند. آنها را یکی یکی از آب بیرون آورده و در آب خنک بگذارید تا فرم خود را حفظ کنند. حالا داخل آن را کمی با قاشق خالی کرده روی آن را نمک و فلفل بریزید و گوچه فرنگی حلقه شده، غوره، جعفری خرد شده و پنیر پیتزا را داخل حفره کدو قرار دهید. در صورت تمایل می‌توانید این فیلینگ را با مایه گوشتی، قارچ و پنیر صبحانه جایگزین کنید. به جای گوچه فرنگی حلقه شده هم می‌توانید از گوچه گیلاسی همراه با زیتون سیاه استفاده کنید.

حالا کدوها را در ظرفی که ته آن را چرب کرده‌اید بگذارید و در فر به مدت ۴۰ دقیقه با درجه حرارت ۱۷۰ درجه سانتی گراد و در طبقه وسط بپزید. در پایان گریل را روشن کنید تا پنیرها طلایی و برشته شوند.



هندی استفاده می‌کند. برای پخت خورش به این شیوه باید تمبر هندی را در کاسه‌ای بریزید و روی آن آب کتری سرد شده ریخته، اجازه دهید تا خیس بخورد. سپس بعد از پختن گوشت، آب تمبر هندی را به خورش اضافه کنید.

\* جنوبی‌ها در این خورش سیر خرد شده هم می‌ریزند. \* در برخی مناطق کشور در خورش بامیه لپه هم ریخته می‌شود که در این صورت نام این غذا قیمة بامیه خواهد بود. قیمة بامیه هم طعم خوبی دارد. \* برای حفظ تمام خواص مفید بامیه، باید با حرارت کم پخته شود.

\* در خورش بامیه می‌توانید از فلفل دلمه‌ای هم استفاده کنید که در این صورت علاوه بر ایجاد تنوع رنگی، بوی خوبی هم به خورش خواهید داد.

سوپ و خورش‌ها که آب گوشت هم خورده می‌شود، اشکالی ندارد که به آب داخل دیگ نمک نیز بیافزایید.

\* اگر گوشت چرخ کرده را در طول مدت طبخ با درجه حرارت زیاد سرخ کنید، شیره از گوشت جدامی شود و گوشت به صورت اسفنجی و سفت در می‌آید پس با حرارت کم بپزید. \* اگر گوشت در آب به آرامی پخته شود مواد غذایی گوشت یعنی اسیدهای آمینه و بسیاری از ویتامین‌های گروه B در آن حفظ می‌شوند ولی این مواد در اثر حرارت زیاد از بین می‌روند. پس درجه حرارت زیاد باعث می‌شود شیره و مواد مغذی از گوشت خارج شود و طعم آن از بین برود.

\* قبل از این که بخواهید گوشت همراه با استخوان قلم را بپزید، آن را به قطعات و تکه‌های کوچک تقسیم کرده و ۴۸ ساعت با آب و کمی سرکه خیس کنید و در یخچال نگه دارید. باین کار مواد غذایی آن حفظ خواهد شد و مدت طبخ کمتری نیاز خواهید داشت. همچنین وقتی که استخوان قلم را می‌پزید برای آنکه مواد غذایی بیشتری از استخوان خارج شود چند گوچه فرنگی به آن بیافزایید.

#### توصیه‌هایی برای استفاده از مرغ

ایسن روزها که قیمت مرغ بالا است، ممکن است در مغازه‌ها با مرغ‌های مانده‌ای مواجه شوید که مدت زیادی از کشتار آنها می‌گذرد. بنابراین بهتر است ویژگی‌های یک مرغ سالم و تازه را بشناسید: گوشت مرغ تازه رنگ و بوی طبیعی داشته و پوست آن عاری از چروکیدگی است. در مقابل، گوشت مرغ فاسد تیره و پر خون یا کبود می‌شود. گوشت مرغ در اثر نگهداری در شرایط نامناسب به تدریج خاکستری و گاهی سبز رنگ می‌شود که باید در این مواقع از مصرف آن خودداری کنید. تحلیل رفتن عضلات بخصوص در ناحیه سینه مرغ نشانه بیماری انگلی و عفونی است. اما لکه‌های سفید روی پوست مرغ و عضلات مرغ مشکلی ندارند و اغلب به خاطر انجماد آب زیر پوست و عضلات است. از مصرف مرغهایی که دچار لاغری شدید هستند خودداری کنید و دقت داشته باشید که جوجه‌هایی که برای کباب مصرف می‌شوند نباید کمتر از سیصد گرم وزن داشته باشند.

#### علایم مرغ مرده سر بریده

- ورم و سرخی پوست  
- لکه‌های آبی و سیاه در تاج  
- پس دادن رنگ کبسه صفرا و لکه‌های خنایی رنگ در محوطه شکمی  
- لخته‌های خون در قلب و رگها

بعد از آنکه گوشت پخته شد، بامیه و رب را به گوشت اضافه کنید و نمک و فلفل غذا را بریزید. گوچه فرنگی‌ها را حلقه حلقه کرده و روی خورش بچینید.

حالا یک ساعت بامیه را بپزید تا نرم شود و خورش لعاب ببندازد. این خورش باید کم آب باشد پس اگر دیدید آب گوشت زیادی در قابلمه وجود دارد، قبل از ریختن بامیه‌ها در قابلمه را بردارید تا آب تبخیر شود. در نهایت، پنج دقیقه مانده به کشیدن خورش در ظرف، روی آن را آبلیمو بریزید تا طعم ترش بگیرد. در صورت تمایل می‌توانید به جای آبلیمو از آبغوره استفاده کنید یا بدون هیچ نوع ترشی آن را سر سفره ببرید.

#### تکته:

\* این میزان مواد برای ۵ تا ۶ نفر کافی خواهد بود.  
\* جنوبی‌ها برای ترش کردن خورش از عصارة تمبر

کلی می‌توان گفت گوشت سالم و خوب باید بدون بوی غیرطبیعی باشد و وقتی پخته می‌شود، بوی اشتها برانگیزی داشته باشد.

#### شرایط نگهداری گوشت

گوشت تازه را تا ۲۴ ساعت بیشتر در یخچال نگه ندارید و بعد از آن خرد کرده و در فریزر نگهداری کنید. گوشت‌ها باید در دمای منفی ۱۸ درجه سانتیگراد فریز شوند. زمان نگهداری گوشت تکه‌ای گاو و گوساله و گوسفند در فریزر ۶ تا ۱۲ ماه است اما گوشت چرخ کرده را ۴ تا ۸ ماه می‌توانید نگه دارید. در غیر این صورت کیفیت گوشت پایین می‌آید. زمان



مناسب برای نگهداری غذاهای پخته شده حاوی گوشت، مرغ، تخم مرغ و سبزیجات هم حداکثر ۳ ماه است.

#### همه چیز درباره پخت گوشت

\* وقتی می‌خواهید گوشت را برای پخت استیک نرم کنید، قبل از زدن چکش یا کارد آن را آرد پاشی کنید. این کار از خارج شدن آب گوشت جلوگیری خواهد کرد. \* اگر می‌خواهید گوشتی نرم و ترد داشته باشید، گوشت را به مدت ۴۵ دقیقه درون مخلوطی از روغن زیتون و سرکه بخواه‌بایند.

\* اگر در زمان پخت به گوشت نمک بپاشید آب گوشت از آن خارج می‌شود. بنابراین اگر می‌خواهید آب و شیره گوشت در آن بماند بهتر است از نمک زدن در اوایل کار خودداری کنید و قبل از خوردن به آن نمک بزنید. اما برای

## ...پیمانه‌های سر آشپزی

### خورش بامیه

بامیه تازه این روزها رسیده و وقت خوبی است که یک خورش بامیه جا افتاده سر سفره خانواده‌تان ببرید. خورش بامیه یک غذای اصالتاً جنوبی است که در بر نامه غذایی خیلی از مردم ایران جادارد. پخت این خورش خیلی ساده است و تقریباً هر کسی از پس پخت آن برمی‌آید. بد نیست بدانید که بامیه سرشار از اسید فولیک است که خوردن آن برای خانم‌های باردار بسیار مفید خواهد بود.

#### • مواد لازم

بامیه	یک و نیم کیلو گرم
گوشت با استخوان	۷۵۰ گرم
پیاز	۲ عدد
نمک، فلفل، زردچوبه	به میزان لازم
روغن نصف فنجان	
رب گوجه فرنگی	سه قاشق غذاخوری
گوچه فرنگی	دو عدد
آبلیمو دو قاشق غذاخوری	
• طرز تهیه:	

پیاز را ریز خرد کرده و در تابه بریزید. در تابه را بگذارید و روی اجاق گاز با شعله ملایم حرارت دهید. وقتی پیاز سبک شد، روی آن روغن بریزید و مدتی دوباره با در بسته حرارت دهید تا کاملاً نرم و سرخ شود. اگر پیاز به مرحله کاراملی شدن برسد، طعم شیرینی در غذای شما ایجاد خواهد کرد. حالا تکه‌های ریز گوشت را به پیاز اضافه کرده و تفت دهید. بهتر است برای این خورش از گوشت گوسفندی استفاده کنید و یک تکه قلم هم در خورش بیندازید.

بعد از آن که گوشت‌ها تغییر رنگ دادند، کمی زردچوبه اضافه کرده و به تفت دادن ادامه دهید. سپس روی آنها دو تا سه لیوان آب بریزید و به مدت دو ساعت بپزید.

بامیه‌ها را بشوید و دم آنها را بگیرید. برای آنکه بامیه‌ها غذا را لعاب‌دار نکنند، تنها چند میلی‌متر از ته چوب آنها را ببرید و کلاhek انتهایی آن را سالم بگذارید. بامیه مرغوب و خوش خوراک، بامیه ریزی است که به رنگ سبز روشن است. عموماً بامیه‌های اهواز این ویژگی‌ها را دارند. اما به یاد داشته باشید که هر چه بامیه‌ها درشت‌تر باشند، لعاب بیشتری به غذا می‌دهند. اگر مایلید خورش تان خیلی لعاب‌دار باشد، کافیست کمی از کلاhek انتهایی بامیه را ببرید. اما اگر این کار را هم نکنید، باز بامیه به اندازه کافی خورش شما را غلیظ خواهد کرد.

بامیه‌ها را در تابه به مدت ۲ دقیقه تفت دهید و کنار بگذارید. سپس رب گوجه فرنگی را در روغن سرخ کنید تا رنگ باز کند.

### ...خاگاه دلاری

### همه چیز درباره گوشت و مرغ

در ماه مبارک رمضان خیلی‌ها به فکر تامین مایحتاج این ماهشان می‌افتند و از فرصت نمایشگاه‌های ویژه‌ای که به خاطر ماه رمضان برپا شده‌اند، استفاده می‌کنند و فریزرشان را پر می‌کنند. اگر تصمیم دارید یکی از همین روزها سری به نمایشگاه‌های ویژه در شهرتان بزنید، این توصیه‌ها را به یاد داشته باشید تا مرغ و گوشت بهتری نصیب تان شود:

#### چه گوشتی بخریم؟

قدیمی‌ها می‌گفتند هر چه قدر گوشت روشن‌تر باشد،



بهتر و سهل‌الهضم‌تر است، در صورتی که چنین نیست. گوشت گوساله بسیار جوان با آنکه رنگ روشنی دارد ولی هضم آن آسان نیست. گوشت حیوان جوان، گوشت ژلاتینی سنگین و بد هضم است. اگر حیوان ذبح شده خیلی پیر باشد، گوشت آن دارای رشته‌های عضلانی سخت خواهد بود. معمولاً رنگ گوشت خوب، روشن و زنده (درباره گاو و گوسفند، قرمز و در گوساله گلی رنگ)، چربی آن سفید و یا کمی زرد رنگ است. در خرید گوشت حتماً به سختی مخصوص آن توجه کنید، چون گوشت حیوانی که از نظر کیفیت در سطح پایین‌تری قرار دارد، شل بوده و رنگ آن تیره و عاری از چربی است.

در هنگام خرید حتماً آن را بو کنید. اصولاً بوی گوشت بستیگی به محل زندگی، نوع و تغذیه حیوان دارد ولی به طور



## سیگار، الگوی سینمایی نوجوانان



اگر شما در یک خانواده‌ای زندگی می‌کنید که هیچ کس با دود و سیگار میانه‌ای ندارد اما نوجوانی دارید که به تازگی سیگار می‌کشد بهتر است به این خبر توجه کنید تا شاید عامل این مشکل را پیدا کنید.

محققان متوجه شده‌اند مشاهده فیلم‌هایی که در آن ستاره‌های سینما سیگار می‌کشند می‌تواند موجب شود که نوجوانان به سیگار کشیدن علاقمند شده و به آن اعتیاد پیدا کنند. باورتان می‌شود؟ متخصصان معتقدند یک رابطه علی بین تصاویر سیگار کشیدن در فیلم‌ها و شروع مصرف سیگار در میان جوانان وجود دارد.

فکر اینکه مانند فیلم‌ها دود را در یک لیوان شیشه‌ای فوت کنی و یا در حال روزنامه خواندن سیگار بکشی، نوجوان را ترغیب می‌کند که او هم سیگار بکشد. متخصصان می‌گویند ۶۰ درصد از سیگاریهای نوجوان در اثر مشاهده سیگار کشیدن در فیلم‌های مورد علاقه‌شان به این کار رو می‌آورند.

متاسفانه این مطالعه نشان می‌دهد که تنها تصویر سیگار کشیدن در فیلم، نه دیالوگ‌های موجود در آن، برای شروع استعمال دخانیات در جوانان کافی است. حالا شما مدام درباره مضرات سیگار برای فرزندان سخنرانی کنید و باز هیچ اثری در فرزندتان نبینید!

## هلو، دشمن چاقی و دیابت

اگر شما هم هلو، شلیل، آلو و میوه‌هایی از این دست دوست دارید و نمی‌توانید از خوردن آنها دست بکشید به این خبر توجه کنید تا بهانه شما جور شود. محققان به تازگی اعلام کرده‌اند عصاره دانه هلو شامل ترکیبات زیست فعالی است که به طور بالقوه می‌تواند با چاقی و دیابت مبارزه کند.

محققان با مطالعه بر روی رده‌های سلولی مختلف موش‌ها، دریافتند میوه‌هایی مانند هلو، آلو و شلیل می‌توانند سلامتی در برابر سندرم متابولیک و دیابت باشند. آن‌ها همچنین دریافتند که ترکیبات فنلی موجود در هسته این میوه‌ها، علاوه بر خاصیت ضدچاقی و ضد دیابتی، می‌تواند با کاهش میزان کلسترول بد (LDL)، از ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی نیز جلوگیری کند.

نتایج حاصل از این تحقیق که در نشریه انجمن شیمی فیلادلفیا نیز منتشر شده، حاکی از آن است که چهار گروه عمده موجود در این میوه‌ها شامل فنل‌ها، آنتوسیانین‌ها، اسیدهای کلروژنیک و مشتقات کاتچین می‌توانند با زیر و بم کردن ژن‌ها و پروتئین‌های سلولی در مقابل بروز التهابات ناشی از این بیماری‌ها اقدام کنند.

هسته هر کدام از این میوه‌ها حاوی گروه‌های فنلی مشابه ولی با نسبت‌های متفاوت است که در صورت استفاده، اثرات یکدیگر را تکمیل می‌کنند.

## قهوه و چربی عامل شکست لقاح مصنوعی

اگر شما هم برای درمان نازایی به آی-وی-اف یا همان لقاح آزمایشگاهی روی آورده اید، به این دستورالعمل تازه محققان توجه کنید. شاید تعجب کنید اما آنچه خانم‌ها می‌خورند و می‌آشامند، در میزان موفقیت درمان نازایی آنها تاثیر دارد. محققان دانمارکی به تازگی اعلام کرده‌اند که چربی و قهوه می‌تواند موجب شکست درمان آی-وی-اف شود. البته نه به هر میزان! آنها می‌گویند نوشیدن بیش از ۵ فنجان قهوه در روز می‌تواند احتمال موفقیت درمان آی-وی-اف و باردار شدن خانم را تا ۵۰ درصد کم کند. هر چه میزان کافئین مصرفی در خانم تحت درمان بیشتر شود، فاصله شروع درمان نازایی تا بارداری او هم بیشتر می‌شود.

خوردن مقادیر زیاد چربی غیر اشباع چندزنجیره‌ای هم میزان موفقیت درمان نازایی را کم می‌کند اما مصرف مقادیر زیاد چربی‌های غیر اشباع تک زنجیره‌ای می‌تواند شانس بارداری و زایمان نوزاد زنده را بیشتر کند.

این بررسی اگر چه در نشست سالانه انجمن تولید مثل و جنین شناسی انسانی اروپا در استانبول مطرح شده اما هنوز بقیه متخصصان معتقدند که برای تصمیم‌گیری زود است و نیاز به بررسی‌های بیشتری هست.



## خمیر دندان جلیکی

اگر شما هم این روزها نمی‌توانید خمیر دندان تهیه کنید بد نیست جلیک را امتحان کنید. تعجب نکنید این نتیجه تحقیق تازه محققان است. آنها می‌گویند نوعی جلیک دریایی، سلاح مناسبی برای مبارزه با پوسیدگی دندان‌های انسان‌ها است. آنها حتی معتقدند که این میکروب‌ها بسیار موثرتر از خمیر دندان عمل می‌کند.

محققان در دانشگاه نیوکاسل، آزمایشی را که در باکتری دریایی - باسیلوس لیکنی فورمیس - یافته بودند در تحقیقات برای پاک‌سازی بدنه کشتی بررسی کردند. اما با تعجب متوجه شدند این آنزیم می‌تواند پلاک‌های دندانی را از بین برده و مناطق دندانی که دسترسی به آنها دشوار است نیز پاکسازی کند. از این یافته می‌توان برای کاربردهای پزشکی از جمله پاکسازی دندان‌ها استفاده کرد و همچنین می‌توان با این آنزیم محصولات بسیار اثربخش و مفیدی ساخت. خمیر دندان‌های معمولی، پلاک‌های حاوی باکتری را می‌شویند اما این امر همیشه موثر نیست و به همین دلیل است که مردم حتی با وجود مسواک زدن، دچار پوسیدگی دندان‌ها می‌شوند.



## شیرین کننده‌های بدون قند، ضد دیابت

اگر شما هم دیابتی هستید یا وزن اضافی دارید به این خبر توجه کنید. محققان انجمن قلب و انجمن دیابت در آمریکا اعلام کرده‌اند جایگزین کردن شیرین کننده‌های بدون قند می‌تواند به شما کمک کند وزن‌تان را کم کرده و اگر دیابتی هستید قند خون‌تان را کنترل کنید.

وقتی شما به صورت هوشمندانه از این نوع شیرین کننده‌های کم کالری استفاده می‌کنید می‌توانید ورود کالری و قند را به بدن‌تان محدود کرده و از این طریق به سلامت خود کمک کنید. البته این به شرطی است که با خوردن نوشابه‌های شیرین و غذاهای پر کالری دیگر در طول روز نتیجه زحمات‌تان را بر باد ندهید. می‌گویید اراده محکمی دارید! اما اغلب افراد قابلیت زیادی برای از دست دادن اراده خود دارند.

متخصصان انجمن قلب آمریکا معتقدند آمریکایی‌ها بسیار زیاد قند و مواد قندی مصرف می‌کنند. این انجمن توصیه می‌کند که میزان شکر و قندی که به غذا اضافه می‌شود، برای زنان از ۱۰۰ کالری و برای مردان از ۱۵۰ کالری نباید بیشتر شود.

این مقدار شکر تقریباً معادل ۶ قاشق چایخوری برای زنان و ۹ قاشق چایخوری برای مردان است. لازم است بدانید قند طبیعی موجود در سبزیجات خام، میوه‌ها و حبوبات در این نوع محاسبه به حساب نمی‌آیند. اما هر نوع نوشابه شیرین و غذایی که در آن شکر و قند داشته باشد محسوب می‌شود.

متاسفانه آمار همین انجمن نشان داده میزان متوسط مصرف قند اضافه در نوشیدنی‌های مصرفی شهر وندان آمریکایی حدود ۲۲ قاشق چایخوری یعنی ۳۵۵ کالری است. این یافته حاکی از این است که ممکن است شیرین کننده‌های بدون قند که جایگزین سایر شیرین کننده‌ها هستند، بتواند برای این افراد مفید باشد. این نوع شیرین کننده‌ها که ارزش غذایی ندارند و به عبارت دیگر کالری زیادی ندارند، ممکن است بتوانند برای کنترل قند خون به کار بیایند.

جالب است بدانید تعدادی از این شیرین کننده‌ها مانند آسپارتام و ساخارین مصنوعی بوده و بعضی متشابهی دارند مانند استویا. با این حال بی‌خطر بودن این مواد هنوز مورد بررسی قرار نگرفته. متخصصان معتقدند اگر این شیرین کننده‌ها در کنار محدودیت مصرف کالری به کار گرفته شوند می‌توانند برای کم کردن وزن و کنترل دیابت مفید واقع شوند.

## زغال اخته بر ضد عفونت ادراری



اگر تا به حال به توصیه مادر بزرگتان برای خوردن زغال اخته بی توجهی می‌کردید بهتر است روش‌تان را تغییر دهید و از این ماده مفید استفاده کنید. محققان به تازگی اعلام کرده‌اند که آب زغال اخته و سایر محصولات آن می‌تواند با عفونت ادراری مبارزه کند. اما احتمالاً میزان مصرف این میوه باید بیش از یک لیوان هنگام صبحانه باشد تا بتواند برای کلیه‌ها مفید واقع شود.

عفونت ادراری سالانه علت مراجعه میلیون‌ها نفر به پزشک و ۱۰۰ هزار مورد بستری در بیمارستان است.

عفونت‌های ادراری اغلب عامل باکتریایی دارند که از راه مجرای ادرار وارد مثانه و کلیه‌ها شده و ممکن است به آن‌ها آسیب دائمی برسانند. حتماً می‌دانید که عفونت ادراری در خانم‌ها شایع‌تر است و با درد پهلوی و شکم، سوزش ادرار، تکرر ادرار، تغییر رنگ و بد بو شدن ادرار، تب و لرز، تهوع و استفراغ خودش را نشان می‌دهد.

خوشبختانه این همه مشکلات را می‌توان با مصرف مرتب زغال اخته محدود کرد. متخصصان متوجه شده‌اند کسانی که از زغال اخته و محصولات آن مرتب استفاده می‌کنند تا ۳۸ درصد کمتر به عفونت ادراری مبتلا می‌شوند. این ماده بخصوص در خانم‌هایی که دچار عفونت‌های ادراری عودکننده می‌شوند و کودکان بیشتر تاثیر دارد بخصوص اگر روزانه ۲ لیوان از آب آن را بخورند.

## فرزند بیشتر، سیستم ایمنی قویتر!

اگر شما هم به دنبال بهانه‌ای برای بچه‌دار شدن هستید به این خبر توجه کنید. محققان به تازگی اعلام کرده‌اند، زوج‌هایی که نقش والدین را هم به عهده دارند کمتر از زوج‌های بدون فرزند، سرما می‌خورند.

این بدان معنی است که پدر و مادر شدن علاوه بر لذت‌های خاص خودش و البته گرفتاری‌های خاص خودش باعث می‌شود که سیستم ایمنی در برابر ویروس‌های سرماخوردگی مقاوم‌تر شود. البته این نتیجه‌گیری که در کل والدین کمتر از بقیه زوج‌ها بیمار می‌شوند نتیجه‌گیری درستی نیست اما در شرایط یکسان کسانی که بچه دارند در تر بیمار می‌شوند.

حتماً شما هم می‌دانید که والدین به علت بر خوردن‌های اجتماعی متعدد و مختلف در مهد کودک و مدرسه فرزندشان بیشتر در معرض ویروس‌ها هستند، اما بدنشان مقاوم‌تر است. به طوری که احتمال بیمار شدنشان نصف می‌شود.

شاید علت دیگر این قضیه این باشد که والدین به علت روابط اجتماعی بیشتر از حمایت‌های بیشتری هم برخوردار می‌شوند. البته محققان متوجه شدند که چنین ایمنی در سنین ۱۸ تا ۲۴ سالگی وجود ندارد و شاید هم علش این باشد که بچه دار شدن در سنین کم تاثیرات روحی مثبتی ندارد و والدین کم سن و سال از حمایت‌ها و روابط اجتماعی کمتری هم برخوردار هستند.





همچنین به او اطمینان بدهید حفظ حریم شخصی به معنای فاصله گرفتن و یا کنار زدن همسران از زندگی نیست و این حریم، فضایی برای تجربه و رشد است و رابطه عاطفی شما همچنان پابرجا خواهد ماند.

**این نکته‌ها را فراموش نکنید:**

برای تغییر وابستگی عاطفی‌ای که به افراط کشیده شده است شما نیاز به آرامش و همدلی بیشتری دارید. پرخاشگری و خشونت، حکم‌های کلی و تغییر یک شبه رفتار کاملا اشتباه است. شما نمی‌توانید دستان کسی را که از روی نیاز و ترس دستان شما را محکم گرفته رها کنید و نمی‌توانید کسی را که محکم به او چسبیده‌اید رها کنید تا وابستگی‌تان را کم کنید. پس عجلوا نه رفتار نکنید.

اگر همسران از این تغییر روش در ابراز وابستگی ناراحت یا عصبانی شده است موضوع را عوض نکنید یا نگویند «من فقط نظر مو گفتم» با او صحبت کنید و بپرسید که چرا عصبانی شده است؟ و به او نشان بدهید که چرا باید این نوع ارتباط بیمارگونه را کنار بگذارد.

شاید فرصت دادن برای اینکه همسران حریم شخصی خودش را داشته باشد شما را نگران کند. او با چه کسانی رفت و آمد می‌کند؟ آیا او هنوز هم دوستان دارد؟ او در خلوتش به چه چیزی فکر می‌کند؟ این سوالات ممکن است ذهن شما را مسموم کنند. اما اجازه بدهید که این مسیر تغییر ادامه پیدا کند. اتفاقاً این تغییر فرصت خوبی است تا در آزمون اعتماد به یکدیگر شرکت کنید. همیشه باخودتان تکرار کنید رابطه زناشویی، اسارت و برده داری نیست و هر کدام از شما حق دارید آزاد اما متعهد زندگی کنید.

مراقب خودتان باشید. اجازه ندهید تا جذابیت‌های رابطه‌های فردی و یا حریم شخصی‌تان آنقدر زیاد شود که زندگی زناشویی‌تان را از اساس تغییر بدهد. هدف اصلی شما برقراری تعادل بین هویت فردی و رابطه زناشویی است. حواستان باشد که رابطه با همسران در حاشیه قرار نگیرد.

از فرصتی که برای رسیدگی به امور مستقل از خانواده به دست می‌آورید برای پرورش ذهن و روحان بهره‌گیری‌ید. حتی می‌توانید در فراغت‌های شخصی‌تان به بازبینی رابطه زناشویی و یا رابطه با فرزندان‌تان بپردازید. وقتی شما وابسته هستید حتی نمی‌توانید به تنهایی درباره رابطه‌ای که در آن قرار دارید فکر کنید!

اگر همسران در مسیر این تغییرات به فعالیت‌های جدید و متفاوتی روی آورد آن را با روی باز بپذیرید و تاکید کنید که این فعالیت‌ها در شادکردن زندگی مشترکمان نیز مفید خواهد بود. از این تغییرات نگران نشوید. اگر او دوست جدیدی پیدا کرد، ورزش جدیدی را شروع کرد و یا به هر کار مثبت دیگری که پیش از آن انجام نداده است، پرداخت، نگران نشوید و از آن استقبال کنید.

کنجکاوی‌هایتان را کنترل کنید. از او نپرسید «در مهمونی چی گفتین؟» «با کیا آشنا شدی؟» «به چی فکر می‌کردی؟». اجازه بدهید همسران خودش راجع به آنها با شما حرف بزنند. باین حال حق دارید تلویحا از همسران بخواهید گهگاهی راجع به آنها با شما حرف بزنند.

اگر شدت وابستگی شما و همسران آنقدر زیاد است که نمی‌توانید به تنهایی آن را کنترل کنید حتما با یک روانشناس و رفتاردرمانگر صحبت کنید.



زندگی مشترک یا برده داری؟

## به حریم خصوصی یکدیگر احترام بگذارید

رفتاری شماست، از همسرتان بخواهید تا کمکتان کند تا حریم شخصی‌تان را باز یابید و اگر مشکل همسران است کمکش کنید تا بدون ترس از دست دادن حمایت عاطفی شما، از این وابستگی بیمارگونه رها شود.

**در هنگام گفتگو این چند نکته را رعایت کنید:** به دنبال مقصر نباشید. نگویند «تو این کار رو کردی» «تو این حرف رو زدی»، «تو منو مجبور کردی». به جای همسران حرف زنید. جملات‌تان را با «به نظر من» «من فکر می‌کنم..» شروع کنید و فقط ایده‌ها، افکار و نظرات خودتان را بگویید.

به همسرتان بگویید که این گفتگو فقط برای تشخیص این مسئله است که آیا این رابطه از مسیر اعتدال خارج نشده است یا نه؟

برای همسران یک رابطه سالم را توصیف کنید. به او نشان بدهید که چگونه در یک رابطه سالم می‌توانید با حفظ آزادی و استقلال فردی، به یکدیگر وابستگی عاطفی داشته باشید.

جلوی سوء تفاهات را بگیرید و به همسران توضیح بدهید که منظورتان از آزادی و حفظ حریم شخصی چیست. اگر او متوجه بشود که شما به دنبال چه چیزی هستید بسیاری از ترس‌ها و نگرانی‌ها را کنار می‌گذارد. البته تعریف و خواسته‌های هر فردی از حریم شخصی متفاوت است و شما باید آنچه را که خودتان به دنبال آن هستید را مطرح کنید. آیا شما به دنبال اوقات فراغتی برای خودتان هستید؟ آیا نیاز به یک پول جداگانه برای خرج کردن دارید؟ آیا می‌خواهید در هفته یا در ماه، حداقل یک روز را با دوستان‌تان بگذرانید؟

به همسران توضیح بدهید که هر دوی شما نیاز به ایجاد رابطه با دیگران دارید. یکی از تصورات اشتباه به باره ازدواج این است که زن و شوهر

آزادی عمل را از یکدیگر بگیرید.

۱- به دنبال نشانه‌های باشید. آیا شما و همسران هر کاری را با نظر و تایید هم انجام می‌دهید؟ آیا می‌توانید برای اوقات فراغت‌تان بدون حضور همسران برنامه ریزی کنید؟ آیا شما به همسران حس مالکیت دارید یا حسادت می‌کنید؟ آیا می‌توانید بدون احساس گناه کاری برای خودتان انجام بدهید یا چیزی برای خودتان بخرید؟

۲- آیا شما و هسران یک رابطه «هم وابسته» دارید؟ «هم وابستگی» یک نوع بیماری است که شما و همسران را در یک رابطه تنگاتنگ و کنترل شده قرار می‌دهد. این شکل از وابستگی نه تنها جالب نیست بلکه اعتماد به نفس را از فرد می‌گیرد. فردی که دچار هم وابستگی است همیشه ترس از دست دادن شریک زندگی‌ش را دارد و از تنها ماندن و تنها تصمیم گرفتن و حتی به تنهایی فکر کردن می‌ترسد. اگر هر یک از شما و یا هر دو، دچار این وابستگی بیمارگونه هستید باید آن را با یک رفتار درمانگر در میان بگذارید و از روش‌های اصلاح رفتاری استفاده کنید.

۳- با هم گفتگو کنید. مثل همه مسایل و مشکلاتی که در رابطه داشته‌اید، می‌توانید درباره این موضوع نیز با هم گفتگو کنید. فرقی نمی‌کند که شما، فرد «وابسته» هستید یا همسران، به هر حال شما می‌توانید شروع کننده مکالمه باشید. بدون بحث و جدل کردن درباره حقوق و آزادی‌های فردی، سعی کنید یک رابطه سالم زناشویی را برای همسران توصیف کنید. به او بگویید که به او علاقمند هستید اما رابطه شما به چیزی فراتر از وابستگی شدید نیاز دارد. اگر این وابستگی مشکل

### ...توصیه‌ها اشتباهانه

#### حسادت‌های عاشقانه

حسادت در روابط زن و شوهرها گاهی وقت‌ها به عشق زیاد و تمامیت طلبی تعبیر می‌شود اما واقعیت این است که حسادت نشان دهنده ترسی درونی است. ترس خیانت و از دست دادنی که ریشه در اعتماد به نفس پایین دارد. کسی که به همسرش احساس حسادت دارد، معمولاً با ترس از طرد شدن و از دست دادن او دست و پنجه نرم می‌کند و چون نمی‌خواهد این اتفاق بیفتد، با سرک کشیدن به روابط فردی، حریم خصوصی و محدود کردن همسرش سعی در کنترل بیشتر او دارد.

اگر فکر می‌کنید دچار حسادت عاشقانه هستید باید بدانید که آتش این حسادت دیر یا زود زندگی شما را می‌سوزاند. همسر شما قطعاً تاب این بی اعتمادی و محدودیت‌ها را نخواهد آورد و ناگهان چشم باز می‌کند و می‌بیند آن چیزی که همیشه کابوستان بوده اتفاق افتاده است. طرف مقابل شما خیلی زود احساس می‌کند دست و پایش را بسته‌اید و برای فرار از این بند حاضر است هر کاری بکند. برای کنار گذاشتن حسادت‌تان باید ابتدا اعتماد به نفس خود را افزایش دهید، چون اگر بدون آن بخواهید حسادت را از بین ببرید، موفق نخواهید شد.

فرد حسود، سعی می‌کند همسرش را با همه وجود در چنگ بگیرد و مراقب است که با سهل انگاری او را از دست ندهد. اما اغلب به این فکر نمی‌کند که همسر او در تمام این سال‌ها یاد گرفته که چطور روابطش را به شکلی سالم تنظیم کند و از خطر دور بماند! حسادت یک حس بسیار قدرتمند است اما می‌تواند شما را به حدی ضعیف کند که چاره‌ای جز تحقیر و ناامیدی نداشته باشد.

می‌توانند تمام نیازهای عاطفی و روحی یکدیگر را برآورده کنند. شما و همسرتان باید بدانید که پیش از این که یک زوج باشید فرزندان یک خانواده بوده‌اید. خواهر یا برادر هستید و همیشه

دوستانی در رویط اجتماعی داشته‌اید. همسران را تشویق کنید که بیشتر به این موضوع فکر کند و اهمیت رابطه با خانواده و دوستان را درک کند. به او نشان بدهید که برخی از سلايق و علايق شما باهم متفاوت است و حتی گاهی دوستان شما و همسران باهم بسیار متفاوت هستند و این نه تنها بد نیست بلکه به هر دوی شما این فرصت را می‌دهد که بدون دخالت در روابط یکدیگر و بدون ایجاد فشار برای محدود کردن روابط هم ساعاتی را با دوستان‌تان سپری کنید.

۴- روی احساسات‌تان کار کنید. هر دوی شما نیاز دارید که احساسات مثبت‌تان را تقویت کنید و احساسات منفی را کنترل کنید. ترس از دست دادن، ترس تنها ماندن، اعتماد به نفس پایین، ترس از تصمیم‌گیری‌های مهم و ضروری، بسیار طبیعی هستند. اما اگر بیش از اندازه به آنها پرداخته شود مشکل ساز خواهند شد. وابستگی شدید نتیجه توجه بیش از اندازه به این احساسات منفی است.

۵- به علاقمندی‌هایتان بپردازید. هم شما و هم همسران باید برای خودتان سرگرمی‌های متفاوت داشته باشید. شاید بعد از یک دوره طولانی مدت برنامه‌های مشترک، این کار برایتان سخت باشد و نتوانید آن را عملی کنید. برای این کار لازم نیست یک برنامه سفر یک هفته‌ای با دوستان‌تان بگذارید و یا از همسران بخواهید تا هر شب با دوستانش قرار بازی فوتبال بگذارد. این نوع برنامه ریزی‌ها، افراطی و نامعقول هستند. تنها با کارهای کوچک اما درست شروع کنید. تنها

۶- به همسران اطمینان بدهید. به او بگویید که این مستقل شدن نیاز هر دوی شماست و فرصتی برای تجربه و رسیدن به رشد و بلوغ بیشتر است و در نهایت برای سلامت رابطه شما موثر است و زن و شوهرهای موفق همگی از این الگو پیروی می‌کنند. از او بخواهید اگر بیش از اندازه از او فاصله گرفتید و از هدف‌تان دور شدید به شما یادآوری کند که به دنبال چه چیزی بوده‌اید.

خشونت علیه همسر، مستقیم و غیر مستقیم بر اثر فشار روانی است که در جامعه به فرد وارد می‌شود. فشار مسائل اقتصادی و جو ملتهب جامعه می‌تواند شرایطی را بوجود بیاورد که یکی از واکنش‌های آن خشونت است. در این مواقع، فرد فشار را به درون خانواده برده و در آنجا تخلیه می‌کند.

خشونت در میان همسران می‌تواند به اشکال فیزیکی، جسمی و روانی اتفاق بیفتد که درگیری و ضرب و جرح شایع‌ترین آن است. خشونت‌های دیگر آزار روانی یا جنسی است. در جامعه ما به لحاظ مسائل فرهنگی و ملاحظاتِی که زنان در مطرح کردن آن دارند کمتر مورد توجه قرار می‌گیرد به طور کلی مردان به صورت فیزیکی و زنان اغلب با حرفهای خود مرتکب همسر آزاری می‌شوند. یعنی زن با حرف‌هایش باعث ناراحتی همسرش می‌شود. در مقابل خشونت در مردان به صورت فیزیکی بروز می‌کند. شروع مشاجرات امکان دارد از سوی هر دو طرف باشد اما باید توجه داشت مردان آمادگی بیشتری برای تبدیل مشاجرات کلامی به درگیری‌های فیزیکی دارند.

### ...همسران و یافته‌ها

#### زنان با زبانشان همسرآزاری می‌کنند

خشونت خانگی به معنی تحقیر، تهدید، محدود کردن آزادی‌های فردی و بی احترامی در گفتار و رفتار است. اما باید بدانید که سبک این خشونت در زنان و مردان متفاوت است. خشونت همسران نسبت به همدیگر همیشه با دعو و زد و خورد مشخص نمی‌شود. گاهی اوقات یک حرف ناراحت‌کننده می‌تواند خشونت تلقی شود. تحقیقات نشان داده که مهمترین و شایع‌ترین نوع خشونت میان همسران دیده شده و خشونت مردان نسبت به زنان شیوع بیشتری دارد.

خشونت علیه همسر، مستقیم و غیر مستقیم بر اثر فشار روانی است که در جامعه به فرد وارد می‌شود. فشار مسائل اقتصادی و جو ملتهب جامعه می‌تواند شرایطی را بوجود بیاورد که یکی از واکنش‌های آن خشونت است. در این مواقع، فرد فشار را به درون خانواده برده و در آنجا تخلیه می‌کند.

خشونت در میان همسران می‌تواند به اشکال فیزیکی، جسمی و روانی اتفاق بیفتد که درگیری و ضرب و جرح شایع‌ترین آن است. خشونت‌های دیگر آزار روانی یا جنسی است. در جامعه ما به لحاظ مسائل فرهنگی و ملاحظاتِی که زنان در مطرح کردن آن دارند کمتر مورد توجه قرار می‌گیرد به طور کلی مردان به صورت فیزیکی و زنان اغلب با حرفهای خود مرتکب همسر آزاری می‌شوند. یعنی زن با حرف‌هایش باعث ناراحتی همسرش می‌شود. در مقابل خشونت در مردان به صورت فیزیکی بروز می‌کند. شروع مشاجرات امکان دارد از سوی هر دو طرف باشد اما باید توجه داشت مردان آمادگی بیشتری برای تبدیل مشاجرات کلامی به درگیری‌های فیزیکی دارند.





فرزندانان معرفی کنید و به او توضیح دهید که در آنجا با دوستان و مربی آشنا خواهد شد و چیزهای تازه‌ای یاد خواهد گرفت. می‌توانید برنامه روزانه مهد را نیز برایش توضیح دهید چون کودکان اگر بدانند که چه چیزهایی در انتظار آنهاست بهتر با شرایط کنار می‌آیند و احساس ایمنی بیشتری دارند.

حتی بهتر است کودکان قبل از شروع کلاس‌ها فضای کلاس را ببیند تاباند که قرار است به چه مکانی برود. اگر امکانش وجود دارد با معلمش هم ملاقات بکند و حتی همکلاسی‌هایش را هم بشناسد.

متخصصان توصیه می‌کنند بهتر است والدین درباره اتفاقاتی که در مهد می‌افتد با فرزندشان صحبت کرده و به او مرز بدهند که در این مهد چقدر به بچه‌ها خوش می‌گذرد و دوستان زیادی می‌توانند در آنجا پیدا کنند. تمام این حرف‌ها و تلاش‌ها باید برای این هدف باشد که کود ک ذهنیت مثبتی نسبت به مهد کودک خود پیدا بکند.

یادتان باشد وقتی می‌خواهید کودک را به مهد یا پیش دبستان بفرستید همه وسایل و امکانات مورد نیاز کودک را خودتان به تنهایی تهیه نکنید. اجازه دهید کودکان خودش کیفش را آماده کرده و خوراکی‌های مخصوص و مورد علاقه خود را در کیفش بگذارد. اگر کودکان کم سن و سال‌تر است از او بخواهید تا به شما کمک کند و وسایل مورد نیازش را با هم آماده کنید.

این کمک کردن نه تنها برای کودک جذابیت ایجاد می‌کند و حس همکاری او را بر می‌انگیزد، بلکه موجب می‌شود تا کودک به دید یک ماجرا جویی به این برنامه نگاه کند و علاقه بیشتری برای رفتن به آنجا پیدا کند. در حین آماده شدن شما می‌توانید او را برای یادگیری هم آماده کنید. می‌توانید به شکل‌ها و رنگ‌های موجود در مسیر اشاره کنید و ماشین‌ها را بشمارید. هر چه بیشتر با فرزندتان صحبت کنید و برایش بخوایند دایره لغات او کامل‌تر شده و در مهد کودک آماده‌تر خواهد بود.

#### خود کفا وبدون ترس

قدم دیگر این است که کودک خود را خودکفا بار بیاورید تا در مهد راحت‌تر باشد. مثلا به جای اینکه همه چیز را برای کودک فراهم کنید و همه کارهای او را خودتان بکنید، به کودکان یاد بدهید خودش بدون کمک غذا بخورد، به دستشویی برود و موبایش را شانه بزند و مثلا شلوار و کفشش را به پا کند. بستن دکمه‌ها و زیپ قدم دیگری است که باید به او یاد بدهید. با یاد گرفتن این کارها نه تنها فرزند شما در مهد خودکفا خواهد بود بلکه حس اعتماد به نفس بهتری خواهد داشت و داشتن چنین حسی برای کودک در یک جمع مانند کودکان خیلی لازم و مفید است. در ضمن وقتی کودک بداند که می‌تواند به تنهایی از پس کارهای ضروری خود در محیط مهد بر بیاید در این فضا احساس راحتی بیشتری خواهد داشت و از قدم گذاشتن به این دنیای تازه ترسی نخواهد داشت. متأسفانه بعضی از کودکان حتی زمانی که به مدرسه می‌روند هم نمی‌توانند کفششان را بپوشند و یا دکمه لباسشان را ببندند و این برای آنها مایه شرمساری است وقتی که می‌بینند بقیه به راحتی این کارها را انجام می‌دهند ولی او مجبور است صبر کند تا معلم و یا والدین این کار را برای آنها انجام دهند.

#### اضطراب جدایی را کم کنید

در اولین روز مهد کودک لازم است شما حتی قبل از اینکه کودک علامتی از اضطراب جدایی نشان دهد برای کم کردن این اضطراب تلاش کنید تا کودکان برای کودکان جای مفیدی بشود. به کودکان یاد بدهید چگونه در کودکان باشما خداحافظی کند. این کار وقتی راحت‌تر می‌شود که او بداند بعد از هر خداحافظی، سلام و علیکی هم هست و بنابراین درباره بازگشت در راه کودکان صحبت کنید و همچنین هنگام خروچتان دوباره این نکته را یادآوری کنید و به فرزندتان اطمینان دهید که به دنبالش خواهید آمد. قبل از این که از کودکان خارج شوید اطمینان حاصل کنید که او در بازی یا فعالیتی با همسن و سالانش مشغول شده است. سپس یک خداحافظی محکم با او بکنید و سریع از کودکان خارج شوید. یادتان باشد طولش ندهید و گرنه کودکان بیشتری بی‌قراری خواهد کرد. اگر شما آرامش خودتان را از دست بدهید نا گفته به کودک این پیام را داده‌اید که حق دارد نگران و مضطرب باشد.



### متخصصان معتقدند مهد کودک به رشد اجتماعی کودکان کمک می‌کند

## چگونه کودکان را برای رفتن به مهد کودک آماده کنیم؟

کودک ۳ساله شما دیگر پوشک استفاده نمی‌کند و به نظر می‌رسد از بازی با همسالان خود لذت می‌برد. اما آیا برای رفتن به مهد کودک آماده است؟ آیا شما برای فرستادن او به مهد آماده‌اید؟ اصلا آیا رفتن به مهد برای او مفید است؟ برای اغلب والدین این سوالات پیش می‌آید و نمی‌دانند آیا تجربه کردن مهد کودک برای فرزندشان مفید است یا نه؟ در این مقاله می‌خواهیم نظر متخصصان را در این باره بیان کرده و ببینیم چه شرایطی برای رفتن به مهد کودک لازم است؟

اغلب متخصصان معتقدند بهتر است کودکان ۳-۴ ساله شانس رفتن به مهد کودک را داشته باشند. به خصوص اینکه الان معلوم شده است که در این سنین کم کودکان توانایی یادگیری بسیار بالایی دارند. بنابراین هر چه زودتر شروع کند، شانس یادگیری مطالب بیشتری دارد.

### فوائد مهد کودک

بعضی تحقیقات نشان داده کودکانی که به مهد رفته‌اند در دوران دبستان در هر سنی میزان یادگیری شان بیشتر از بقیه کودکان است. علاوه بر این بررسی‌ها نشان داده که چنین کودکانی بیشتر احتمال دارد که دوران دبیرستان را بگذرانند و به دانشگاه بروند. بسیاری از متخصصان معتقدند کمترین فایده رفتن به مهد کودک و پیش دبستان این است که کودکان را برای موفقیت در مدرسه آماده می‌کند. در ضمن کودکانی که به پیش دبستانی می‌روند یاد می‌گیرند که با دیگران چگونه کنار بیایند و بر مهارت‌های کلامی آنان نیز علاوه بر اطلاعات پایه‌ای‌شان اضافه می‌شود. با این حال ارزش مهد کودک بیشتر به خاطر اجتماعی کردن بچه‌ها و علاقه‌مند کردن آنها به یادگیری است و نه آموزش‌های آکادمیکی که در آن به بچه‌ها داده می‌شود. در مهد کودک فرزند شما یاد می‌گیرد که چگونه می‌تواند در بازی با دیگران شریک شود و در یک کار گروهی شرکت کند. اما شما نباید با فکر اینکه فرزندتان در همه چیز از بقیه جلوتر باشد کودک را به مهد کودک بفرستید. خیلی از والدین با این هدف که کودکان زودتر خواندن را یاد بگیرد او را به پیش دبستانی می‌فرستند تا جلوتر از بقیه باشد و وقتی به کلاس اول می‌رود خواندن را یاد گرفته باشد. اما متأسفانه با خوشبختانه در بررسی‌های محققان ارتباطی بین زود شروع کردن آموزش کودک و این که او روخوانی خوبی داشته باشد وجود نداشته است. بنابر این اگر دوست دارید فرزندتان مهارت‌های اجتماعی را بهتر بیاموزد و یاد بگیرد که با دیگران شریک شود و با کودکان و بزرگترها تعامل داشته باشد او را به مهد کودک بفرستید. در سنین ۳ تا ۴ سالگی اغلب کودکان در شرایطی هستند که می‌توانند زمان بیشتری را در کنار همسالان و در میان جمع بگذرانند و اگر توانایی مستقل بودن از والدینشان را

کودکانی که با سرو صدا و سطح بالای تحریکات محیطی هم مشکل دارند، می‌توانند در مهد کودک دچار مشکل شوند. مثلا اگر کودک شما از موسیقی، صداهای بلند، خنده زیاد و تغییر سریع شرایط خوشش نمی‌آید، بهتر است به جای مهد کودک که در طول روز ادامه دارد تنها او را در یک کلاس که به آن علاقه دارد نام‌نویسی کنید. اگر کودک تان زمانی که شما تصمیم گرفته‌اید او را به مهد کودک بفرستید هنوز برای رفتن آماده نیست، زیاد خودتان را ناراحت نکنید. فکر نکنید که اگر فرزندتان به مهد نرود هیچ گاه مهارت‌های اجتماعی، خواندن و نوشتن را یاد نخواهد گرفت.

#### آمادگی در سه سوت

اگر فکر می‌کنید زمان آن رسیده که کودکان را به مهد کودک بفرستید، متخصصان توصیه می‌کنند بهترین فضا را برای فرزندتان

### ۱۰ گام تا رفتن به مهد کودک

۱) مطمئن شوید کودک شما آمادگی رفتن به مهد کودک را دارد. علاقه به بازی با همسالانش دارد وجدایی از شما برایش استرس شدیدی ایجاد نمی‌کند.
۲) مهد کودک را از قبل به فرزندتان معرفی کنید و به او توضیح دهید که در آنجا با دوستان و مربی آشنا خواهد شد و چیزهای تازه‌ای یاد خواهد گرفت.
۳) بهتر است کودکان قبل از شروع کلاس‌ها فضای کلاس را ببیند تا بداند که قرار است به چه مکانی برود. اگر امکانش وجود دارد با معلمش هم ملاقات بکند و حتی همکلاسی‌هایش را هم بشناسد.
۴) کودک خود را خودکفا بار بیاورید تا در مهد راحت‌تر باشد. وقتی کودک بداند که می‌تواند به تنهایی از پس کارهای ضروری خود در محیط مهد بر بیاید در این فضا احساس راحتی بیشتری خواهد داشت و از قدم گذاشتن به این دنیای تازه ترسی نخواهد داشت.
۵) به کودکان یاد بدهید چگونه در کودکان باشما خداحافظی کند. هنگام خروچتان یادآوری کنید و به فرزندتان اطمینان دهید که به دنبالش خواهید آمد.
۶) یک خداحافظی محکم با او بکنید و سریع از کودکان خارج شوید. یادتان باشد طولش ندهید و گرنه کودکان بیشتر بی‌قراری خواهد کرد.
۷) آرامشتان را حفظ کنید. اگر شما آرامش خودتان را از دست بدهید نا گفته به کودک این پیام را داده‌اید که حق دارد نگران و مضطرب باشد.
۸) همه وسایل و امکانات مورد نیاز کودک را خودتان به تنهایی تهیه نکنید. اجازه دهید کودکان خودش کیفش را آماده کند.

پیدا کنید. برای پیدا کردن چنین مهد کودکی لازم است با معلم ومدير مهد صحبت کنید و ببینید اهداف طراحی شده مهد کودک برای سن خاص کودک شما چیست؟ کلاس کودک و امکانات آن را بررسی کنید و به طور اجمالی بررسی کنید که کودکان در این فضا تا چه حد راحت به نظر می‌رسند. بدون اینکه نگران باشید کودکان را برای رفتن به مهد آماده کنید. برای اینکه موفق شوید لازم است مهد کودک را از قبل به

کودک نه تنها مفید نخواهد بود بلکه برای او بسیار استرس‌آور خواهد بود.

نکته دیگری که نشان عدم آمادگی فرزند شما برای مهد کودک است این است که او آموزش توالث رفتن را ندیده باشد. این شرایط هم برای او استرس و اضطراب ایجاد می‌کند چون بقیه کودکان در مهد پوشک ندارند و معلم پوشک آنها را عوض نمی‌کند و این تنها فرزند شماست که چنین نیازی دارد.

### ... بچه‌ها و پلاکته‌ها

#### کودکان معلول خسونت می‌بینند

کودکان معلول اگر چه نیاز به حمایت‌های جسمی و روانی و آموزشی بیشتری دارند اما آنچه در واقعیت اتفاق می‌افتد عکس این است چرا که بررسی‌های محققان علوم زیستی و روانشناسی نشان می‌دهد این بچه‌ها ۴برابر بیشتر از کودکان سالم خسونت می‌بینند. در تحقیقی که اخیرا نتایج آن در مجله لنست منتشر شده، محققان بریتانیایی اعلام کرده‌اند خطر آزارهای فیزیکی، جنسی یا عاطفی یا بی توجهی به این کودکان تقریبا ۴ برابر بیشتر از کودکان معمولی است.مارک بلیس، سرپرست تحقیقات می‌گوید: تأثیرات معلولیت در کودکان تا حد زیادی وابسته به نحوه رفتار سایرین با آنهاست. کودکان معلول ممکن است به دلیل اینکه شخصی آن‌ها را متفاوت می‌داند و یا اینکه نمی‌تواند معلولیت او را درک کند،به او حمله کند. اگر افرادی که از این نوع کودکان پرستاری می‌کنند، دارای سطح کمی از تحصیلات و پشتیبانی باشند، احتمال سوء استفاده از کودکان وجود دارد.این تحقیق با بازبینی ۱۷ تحقیق قبلی انجام شده بر روی بیش از ۱۸ هزار کودک در آمریکا، بریتانیا، سوئد، فنلاند و اسپانیا انجام شده است که اکثر این بین ۲ تا ۱۸ سال سن داشته‌اند. تحقیقات نشان داده که تقریبا ۲۷ درصد کودکان دارای معلولیت به نوعی خسونت‌هایی مانند آزارهای فیزیکی، جنسی یا احساسی و یا بی توجهی را تجربه کرده‌اند.به گفته دانشمندان احتمال خسونت‌های فیزیکی و خسونت‌های جنسی به تنهایی علیه کودکان معلول ۳برابر کودکان سالم است.دراین میان احتمال خسونت جنسی علیه کودکان دارای ناتوانی‌های ذهنی و فکری بیشتر از کودکان دارای سایر معلولیت‌هاست.



### ... اشک‌ها و رایج

#### فرزندتان را انیشتین کنید!

بیشتر پدر و مادرها فکر می‌کنند که مهارت‌های تحصیلی فرزندانشان در سنین مدرسه کسب می‌شود. عده‌ای معتقدند هوش ریاضی، هوش موسیقی و هوش هنری ذاتی هستند و به طور ارثی به کودک منتقل می‌شوند اما واقعیت این است که شما از همین حالا می‌توانید فرزندتان را به مسیر انیشتین شدن سوق دهید! کودکانی که هوش ریاضی خوبی دارند، همواره در مورد دنیای اطرافشان کنجکاوند، سؤال‌های زیادی می‌پرسند و دوست دارند آزمایش کنند و در درک علت و معلول، الگوهای عددی و بحث منطقی بسیار موفق هستند. آنها دوست دارند دانشمند، مهندس، برنامه نویس کامپیوتر، پژوهشگر، حسابدار شوند و اگر شما آنها را درزیباید، این آرزو محقق خواهد شد. برای این کار، به کودک قبل از ورود به مدرسه، شمردن را بیاموزید. شمارش تعداد عروسک‌ها و ماشین‌هایش، می‌تواند مبنایی برای شمارش باشد. برای او معما و چیستان طرح کنید. در سنین کوچکتر اسباب بازی‌های کودک را زیر پتو یا ملحفه قایم کنید طوری که اندازه و شکل کلی آن معلوم باشد و از کودک بخواهید حدس بزند چه چیزی را قایم کرده‌اید؟ از او بخواهید موقعیت‌های مختلف را حدس بزند، مانند: اگه گفتمی با تلفن دارم با کی صحبت می‌کنم؟ یا اینکه حدس می‌زنی داخل کیفم چی برات خریدم؟ از او بخواهید موقعیت‌های مختلف را تخمین بزند، مانند: فکر می‌کنی حدودا چندتا پرتقال داخل این کیسه هست؟ فکر می‌کنی این ترن چندتا واگن داره؟ به این ترتیب با به فکر واداشتن فرزندتان شوق محاسبه را در او زنده و هوش ریاضی اش را بیدار می‌کنید.



## چهل سال پیش...

تمامی مطالب از روزنامه اطلاعات روز شنبه (۳ تیر ۱۳۵۱)، (برابر با ۱۱ جمادی الآخر ۱۳۹۲، ژوئیه ۱۹۷۲) نقل شده است.

## پلازهای شمال پر از مسافر بود

دیروز و پریروز (جمعه و ۵شنبه) سواحل دریای خزر یکی از شلوغ‌ترین روزهای سال جاری را پشت سر گذاشت.

در طول دهها کیلومتر از ساحل خزر حتی یک پلاژ خالی دیده نمی‌شد و صدها مسافران گرما زده از صبح روز پنجشنبه اکثر اماکن عمومی را در شهرهای ساحلی اشغال کردند.

برای رفاه مسافران و افراد محلی یک بیمارستان صحرایی با شصت تختخواب در میان پشته بندر پهلوی شروع بکار کرد و کسانی که احتیاج به درمان فوری داشتند در این بیمارستان تحت مداوا قرار گرفتند.

دیروز بندر پهلوی یکی از شلوغ‌ترین روزها را ظرف سالهای اخیر پشت سر گذاشت و رقم تازه واردین به این شهر از مرز یکصد هزار نفر گذشت.

هوای شهسوار نیز چون سایر شهرهای ساحلی گرم بود و مردم از کمبود یخ ناراضی بودند.

ظرف دو روز گذشته بیش از یک هزار قالب یخ در شهسوار بفروش رسید و این رقم تابحال در این منطقه سابقه نداشته است.

## گوشت بسته‌بندی دولتی وارد بازار شد

اولین واحد بسته‌بندی گوشت کشور از صبح امروز شروع بکار کرد و براساس قراردادی که با فروشگاه‌ها و سوپرمارکتها منعقد میشود گوشت بسته‌بندی با قیمت ثابت و وزن معلوم تحویل خواهد شد.

ظرفیت واحد بسته‌بندی گوشت روزانه ۵ تن است که در صورت استقبال بازار با بکار افتادن واحدهای دیگر میزان گوشت بسته‌بندی شده ببازار افزایش خواهد یافت.

براساس قرارداد سازمان گوشت خرید بره ۹ ماهه به قیمت هرکیلو ۱۰۵ ریال انجام میشود و در هرلاشه گوشت دنبه و قلسوه‌گاه آن کیلویی ۶۰ ریال و سایر قسمت‌های گوشت (بجز راسته که بدون استخوان است) کیلویی ۱۲۰ ریال تحویل مصرف‌کننده میشود.

گوشت راسته بدون استخوان بسته‌بندی شده هرکیلو ۱۵۰ ریال نرخ‌گذاری شده است.

سازمان گوشت کشور پس از برش و بسته‌بندی گوشت بوسیله ترازو آنرا وزن و قیمت هر بسته گوشت را با برچسب مخصوص در روی بسته قید میکند و این قیمتی است که برای مصرف‌کننده تعیین شده است.

## ۶۶۰ تا ۸۰۰ میلیون تومان هزینه بازای آسیائی تهران برآورد شده است

دکتر رهنوردی و حسن رسولی دبیران کل و سازمان‌دهندگان هفتمین دوره بازیهای آسیایی که پس از شرکت در کمیته فنی اینن بازیها که هفته‌ی پیش در کوالالامپور برگزار شد، در بازگشت از سفر خود توقفی در سنگاپور داشتندو اطلاعاتی در اختیار خبرنگاران نهادند.

دکتر رسولی اظهار داشت: ایران برای برگزاری این دوره از بازیها حدود ۶۶۰ تا ۸۰۰ میلیون تومان هزینه صرف کرده است که ۲۰۰ میلیون تومان آن خرج ساختمان استادیوم صد هزار نفری آریامهر تهران شده است و بقیه این مبلغ برای ساختمان تأسیسات مختلف و همچنین پذیرائی از تیمهای شرکت‌کننده در بازیها به مصرف خواهد رسید.

دکتر رسولی همچنین گفت: سه استخر شنای سرپوشیده، یک استادیوم سرپوشیده، میدان تیراندازی و سه مرکز برای فرستادن اخبار به کشورهای خارجی تأسیس شده است.

## به وراث حجاج از ۲۰ تا ۴۰۰ هزار ریال پرداخت میشود

براساس قراردادی که امروز در سازمان اوقاف به امضاء رسید، در صورتی که زائرین بیت‌الله الحرام در مراسم حج بمرگ طبیعی یا سانحه فوت شوند، از ۲۰ هزار ریال تا ۴۰۰ هزار ریال به وراث آنان پرداخت خواهد شد.

قرارداد بیمه حجاج صبح امروز بوسیله آقایان دکتر منوچهر آزمون معاون نخست‌وزیر و سرپرست اوقاف و دکتر هوشنگ کاتوزیان مدیرعامل شرکت سهامی بیمه ایران، به امضاء رسید.

این قرارداد شامل سه فصل بیمه عمر - سوانح و درمان - میباشد که براساس آن سازمان اوقاف برای هر یک از زائرین ۱۷۵ ریال به شرکت بیمه می‌پردازد، در عوض حجاج در مراسم حج از هنگام عزیمت به کشور سعودی تا برگشت بیمه خواهندشد.

بموجب قرارداد مزبور در صورتی که هریک از حجاج بر اثر حادثه یا سانحه‌ای فوت شوند ۴۰۰ هزار ریال به وراث آنان پرداخت خواهد شد ولی اگر به مرگ طبیعی زندگی را بدرود گویند به حجاجی که تا ۲۵ سال سن دارند ۲۰ هزار ریال و به حجاجی که از ۲۵ سال تا ۶۴ سال دارند از ۲۰ هزار ریال تا دویست هزار ریال پرداخت خواهد شد.

## قاب امروز



کارناوال استقبال از ماه مبارک رمضان - فرهنگسرای اشراق - مرضیه موسوی / خبرگزاری ایرنا

## داستان کوتاه

## همیشه شکر گزار باش

اگر از غذای پخته شده برای تو، خوشت نیامد، شکایت نکن. خیلی از مردم لقمه نانی هم برای خوردن ندارند. اگر روزی در ترافیک گرفتار شدی، مایوس نشو چون خیلی‌ها در دنیا داشتن اتومبیل و رانندگی را یک رویا می‌پندارند. اگر نتوانستی برای تعطیلات آخر هفته به مسافرت بروی، ناراحت نشو و به یاد زنان بی‌سرپرستی باش که برای سیر کردن شکم کودکان گرسنه‌شان هفته‌ای ۷ روز کار می‌کنند.

مترجم: آرش میری خانی  
منبع: lifeofhope.com

## سخنان بزرگان

● برآزندگان گرما بخشند، سخن و گفتار آنان راه روشن آیندگان است.

«ارد بزرگ»

● تمام افکار خود را روی کاری که دارید انجام می‌دهید متمرکز کنید. پرتوهای خورشید تا متمرکز نشوند نمی‌سوزانند.

«گراهام بل»

● روی زمین خانه موقتی است و زیر زمین جایگاه ابدی. «ساموئل آدامز»

## امروز با حافظ

کس نیست که افتاده آن زلف دوتا نیست  
در رهگذر کیست که دامی ز بلا نیست  
چون چشم تو دل می‌برد از گوشه نشینان  
همراه تو بودن گنه از جانب مانیست  
روی تو مگر آینه لطف الهی است  
حقا که چنین است و در این روی وریانیست  
نرگس طلبد شیوه چشم تو زهی چشم  
مسکین خیرش از سر و در دیده حیانیست  
از بهر خدا زلف میرای که مارا  
شب نیست که صد عربده با باد صبا نیست  
بازای که بی روی تو ای شمع دل افروز  
در بزم حریفان اثر نور و صفا نیست  
تیمار غریبان اثر ذکر جمیل است  
جانا مگر این قاعده در شهر شما نیست  
دی می‌شد و گفتم صنما عهد به جای آر  
گفتا غلطی خواجه در این عهد وفا نیست  
گر پیر مغان، مرشد من شد چه تفاوت  
در هیچ سری نیست که سری ز خدا نیست  
عاشق چه کند گر نکشد بار ملامت؟  
با هیچ دلاور سپر تیر قضا نیست  
در صومعه زاهد و در خلوت صوفی  
جز گوشه ایروی تو محراب دعا نیست  
ای چنگ فروبرده به خون دل حافظ  
فکرت مگر از غیرت قرآن و خدا نیست؟

## جدول سودوکو

## سودوکو (Sudoku)

یک واژه ترکیبی ژاپنی به معنای عدد‌های بی تکرار است و امروزه به جدولی از اعداد گفته می‌شود که به عنوان یک سرگرمی رایج در نشریات کشورهای مختلف به چاپ می‌رسد.

حل جدول شماره ۱۳۳۱

۵	۳	۹	۷	۴	۲	۱	۶	۸
۸	۲	۴	۱	۵	۳	۷	۹	۶
۱	۶	۷	۵	۸	۳	۹	۲	۴
۴	۵	۶	۲	۷	۱	۸	۹	۳
۷	۸	۲	۴	۳	۹	۶	۱	۵
۹	۱	۳	۸	۶	۵	۴	۷	۲
۲	۹	۱	۵	۸	۴	۷	۶	۳
۳	۴	۵	۶	۲	۷	۹	۸	۱
۶	۷	۸	۹	۱	۳	۵	۴	۲

## قانون های حل جدول سودوکو:

- در هر سطر و ستون باید اعداد ۱ تا ۹ نوشته شود بد بهی است که هیچ عددی نباید تکرار شود.
- در هر مربع ۳×۳ اعداد ۱ تا ۹ باید نوشته شود و در نتیجه هیچ عددی نباید تکرار شود.

حل جدول شماره ۵۵۴

۶	۹	۱	۳	۷	۸	۴	۵	۲
۴	۷	۴	۵	۹	۶	۱	۸	۳
۸	۵	۳	۱	۲	۷	۶	۹	۴
۹	۴	۸	۲	۶	۵	۳	۷	۱
۱	۶	۲	۸	۳	۷	۵	۹	۴
۷	۴	۵	۴	۱	۹	۶	۲	۸
۳	۲	۹	۶	۸	۴	۱	۳	۷
۵	۱	۷	۹	۸	۳	۲	۴	۶
۴	۸	۶	۷	۲	۱	۹	۴	۵

## امروز در تاریخ

## بر کناری ژنرال‌هایی که دستور تیر اندازی به مردم را داده بودند

۳۱ تیر ماه ۱۳۳۱ روز شادی ایرانیان به خاطر پیروزی سیاسی در «سی‌ام تیر» و بازگرداندن دکتر مصدق به حکومت بر خود بود و در سراسر کشور جشن و مراسم شادمانه برگزار بود.



در همین روز دکتر مصدق دستور داد که به اتهام تیراندازی به مردم در سی‌ام تیر ماه، سرلشکر محمد صادق کوپال رئیس شهربانی، سرلشکر عباس گرزن رئیس ستاد ارتش و سرلشکر مهدیقلی علوی مقدم فرماندار نظامی تهران از کار برکنار، بازنشسته و برای محاکمه و مجازات تسلیم دستگاه قضایی شوند. تعقیب قضایی اینان و سایر متهمان به تیراندازی به مردم که چیزی جز دموکراسی، حقوق اساسی خود و حکومت قانون نمی‌خواستند از روز بعد آغاز شد. براندازی ۲۸ مرداد نه تنها مانع از مجازات این متهمان شد بلکه بازنشستگی آنان لغو و به مقامات مهم تازه منصوب شدند.

## نویسنده‌ای که می‌خواست فقط داستان پلیسی بنویسد



Raymond Chandler

ریموند چندلر Raymond Chandler داستان نویس آمریکایی که دوست داشت فقط داستان پلیسی و پرماجر بنویسد ۲۲ جولای ۱۸۸۸ در شیکاگو به دنیا آمد و ۷۱ سال عمر کرد. معروفترین داستان او که به صورت فیلم

سینمایی هم درآمده است «خدا حافظی طولانی» عنوان دارد.

## سالگرد در گذشت بنیادگذار بافت شناسی

فرانسوا زاویا بیشا M. F. Xavier Bichat بافت‌شناس فرانسوی و بنیادگذار هیستولوژی (بافت شناسی) ۲۲ جولای سال ۱۸۰۲ در گذشت. وی موفق به طبقه بندی بافتها تا ۲۱ نوع شد. «بیشا» کاری را آغاز کرد که در طول قرون ۱۹ و ۲۰ تکمیل شد.

## زادروز پدر علم ژنتیک

۲۲ جولای زادروز دانشمند اتریشی «گرگور مندل Gregor Mendel» است که در ۱۸۲۲ به دنیا آمد و ۶۲ سال عمر کرد. از «مندل» به عنوان پدر و بنیادگذار علوم ژنتیک نام برده می‌شود. وی بود که با مطالعه روی بوته لوبیا و نخود اصول وراثت و انتقال خصلت‌ها را کشف کرد و قانون آن را نوشت که بعد از او راهش ادامه یافت و در سال ۱۹۵۳ دکتر جیمز واتسون با همکاری دکتر فرانسیس کریک و دکتر روزالد فرانکلین ساختار «دی.ان.ا.» را کشف و گفتند که مواد انتقال وراثت و اطلاعات در هسته هر سلول قرار دارد. انتقال وراثت طبق یک قاعده دقیق صورت می‌گیرد. تلاش پژوهشگران برای تکامل این علم ادامه دارد.

## نگاهی به کارهای هرتز

گوستاو هرتز Gustav Hertz فیزیکدان آلمانی و برنده جایزه نوبل سال ۱۹۲۵ بیست و دوم جولای ۱۸۸۷ در هامبورگ به دنیا آمد و شصت سال از عمر خود را در آزمایشگاه‌های فیزیک گذراند و قواعد جداسازی ایزوتوپ‌ها. مبادله انرژی میان اتم و الکترون هنگام برخورد و میزان انرژی از دست رفته، یونیزاسیون گازها و... را کشف کرد و نوشت. وی بسال ۱۹۷۵ درگذشت.

## نخستین بانوی که رئیس جمهور هند شد

۴۷ سال بعد از انتخاب بانو «باندرانایکه Sirimavo Bandaranaike» به نخست وزیر سریلانکا، کالج انتخاباتی هند مرکب از نمایندگان مجالس محلی و سراسری ۱۹ جولای ۲۰۰۷ بانو «پراتیبا پاتیل Pratibha Patil» متولد ۱۹۳۴ (در آن زمان ۷۲ ساله) را بریاست جمهوری انتخاب کرد که ۲۱ جولای انتخاب او تایید و از ۲۵ جولای کار خود را آغاز کرد. بانو پراتیبا آراء ۶۵ درصد اعضای کنترل کالج هند را به دست آورد.

www.iranianshistoryonthistday.com

## دشوار ۵۵۵

## آسان ۱۳۳۲

